

**LATVIJAS UNIVERSITĀTE**  
**HUMANITĀRO ZINĀTŅU FAKULTĀTE**



**IEVA ANČEVSKA**

**LATVIEŠU DZIEDINĀŠANAS TRADĪCIJA: TEORĒTISKIE**  
**UN PRAKTISKIE ASPEKTI**

**Promocijas darbs**

Doktora grāda iegūšanai filoloģijas zinātņu nozarē

Apakšnozare: latviešu folkloristika

Zinātniskā vadītāja

Dr. habil. philol., LU prof. Janīna Kursīte

Rīga, 2018

## SATURS

<b>IEVADS .....</b>	<b>3</b>
<b>1. DZIEDINĀŠANAS TRADĪCIJA: TEORĒTISKIE ASPEKTI .....</b>	<b>12</b>
1.1. Pētniecības metodes dziedināšanas tradīcijas pētīšanai .....	14
1.2. Nozīmīgākie tautas dziedniecības tradīciju pētījumi Baltijas jūras reģionā .....	17
1.3. Nozīmīgākie pētījumi Latvijā .....	25
<b>2. GALVENĀS TENDENCES DZIEDINĀŠANAS TRADĪCIJĀ DAŽĀDOS PERIODOS .....</b>	<b>35</b>
2.1. Dziedināšanas tradīcijas aizsākumi un attīstība .....	36
2.2. Liecības par dziedināšanas tradīciju Latvijas teritorijā senvēstures posmā .....	47
2.3. Dziedināšana viduslaikos, raganu prāvu ietekme uz tradīciju .....	52
2.4. Tradīcijas attīstības tendences 18. - 20. gadsimtā .....	58
2.5. Dziedināšanas tradīcijas pārmantošana un aktualitāte mūsdienās .....	66
<b>3. DZIEDINĀŠANAS TRADĪCIJAS PRAKTISKIE ASPEKTI: DZIEDINĀŠANAS METODES .....</b>	<b>75</b>
3.1. Dziedināšana un veselības stiprināšana pirtī .....	76
3.2. Dziedinošas darbības ar ķermeni .....	88
3.3. Dziedināšana ar vārdu un skaņu .....	99
3.4. Maģiskās un rituālās darbības slimību aizdzīšanai un veselības stiprināšanai .....	117
<b>4. DZIEDINĀŠANAS TRADĪCIJAS PRAKTISKIE ASPEKTI: IZMANTOTIE LĪDZEKĻI .....</b>	<b>136</b>
4.1. Dziedināšana ar augiem .....	136
4.2. Dziedināšana ar citiem dabas līdzekļiem .....	149
4.3. Dziedināšana ar sadzīves līdzekļiem .....	186
<b>SECINĀJUMI .....</b>	<b>195</b>
<b>NOBEIGUMS .....</b>	<b>198</b>
<b>AVOTI UN LITERATŪRA .....</b>	<b>200</b>
<b>1. PIELIKUMS: ĀRSTNIECĪBAS AUGU LIETOŠANA TAUTAS TRADĪCIJĀ ..</b>	<b>222</b>
<b>2. PIELIKUMS: INTERVIJAS PARAUGS .....</b>	<b>235</b>

## IEVADS

Dziedināšanas tradīcija veidojusies ļoti ilgā laika periodā, jo kamēr vien pastāvējusi cilvēce, bijušas slimības un traumas, tikuši meklēti līdzekļi un metodes to ārstēšanai. Šī tradīcija pamatojas uz mītiski maģiskiem priekšstatiem par pasaules uzbūvi un dabas procesiem. Daļa seno uzskatu un priekšstatu reliкта veidā joprojām ir saglabājusies mūsdienu sabiedrībā. Tie parasti izpaužas neapzinātās reakcijās, darbībās un ģimenē pārmantotos ieradumos, kā arī ikdienišķos līdzekļos, kas tiek izmantoti mājas apstākļos, lai dziedētu sīkas kaites.

Pētniecības darba **tēmas aktualitāte** pamatota norisēs, kas vērojamas latviešu sabiedrībā pēdējās desmitgadēs. Proti, redzama pastiprināta interese par tautas dziedināšanu, par senu metožu iespējamo izmantošanu mūsdienās – gandrīz katrā žurnālā ar praktisku ievirzi tiek publicēti padomi veselības stiprināšanai un uzlabošanai: tiek sniegti tautas tradīcijā balstīti ieteikumi par zāļu tēju vākšanu un iedarbību, tiek popularizēti ēdamie savvaļas augi un dabas dziedniecības metodes. Arvien vairāk cilvēku meklē dabas produktus un tradicionālos tautas ārstniecības līdzekļus savas veselības un labsajūtas veicināšanai. Plašāks kļūst dažādu dziedinošu procedūru piedāvājums, tostarp īpašu popularitāti ieguvušas veselīgas pirts procedūras. Šī sabiedrībā vērojamā tendence norāda uz tautas dziedniecības aktualitāti mūsdienās.

**Promocijas darba pētījuma objekts** ir latviešu dziedināšanas tradīcija, tajā izmantotie līdzekļi un metodes. Pētīta tiek arī šīs tradīcijas attīstība un pārmantojamība mūsdienās. Dziedināšanas tradīcija promocijas darba tekstā apzīmēta arī par tautas dziedniecības un tautas ārstniecības tradīciju.

Pētot latviešu dziedināšanas tradīciju, galvenā uzmanība tiek pievērsta tieši senajai tautas tradīcijai un tās turpinātājiem, kuri galvenokārt dzīvo laukos un kuri dziedināšanu neuztver un nepozicionē kā īpašu nodarbošanos. Pētījumā akcentēta tā tradīcijas daļa, kas tiek kopta no paaudzes paaudzē pārmantotā veidā.

Promocijas darbā apskatīti un analizēti svarīgākie līdzšinējie (kā latviešu, tā cittautu) pētījumi par šo tēmu un apkopotas dažādos avotos atrodamās ziņas par tautas ārstniecību.

Tautas dziedināšanas tradīcija līdz šim Latvijā ir samērā maz pētīta. 19. gs. beigās tikuši vākti tautas dziedniecības materiāli, bet tradīcijas pētīšanai pievērsies un nozīmīgākos pētījumus šajā jomā veicis ārsts Jēkabs Alksnis (Alksnis 1894; Alksnis 1931). 20. gs. sākumā tautas dziedniecības tradīciju pētījis arī farmakologs Jānis Kupcis, bet ārsts

un medicīnas vēsturnieks Pauls Stradiņš savācis nozīmīgu tautas dziedniecības materiālu kolekciju, kas veido Paula Stradiņa Medicīnas vēstures muzeja krājuma pamatu.

Savukārt 20. gs. otrajā pusē, kad latviešu folkloristika tika pakļauta padomju varas noteiktiem ierobežojumiem, latviešu dziedināšanas tradīcija gandrīz nemaz netika pētīta līdz pat valstiskās neatkarības atgūšanai. Tā gan ir nedaudz apskatīta kā medicīnas vēstures daļa, kur nozīmīgākos pētījumus veikuši Vilis Derums (Derums 1978; Derums 1988), Kārlis Ēriks Arons (Arons 1966; Arons 1993) un Arnis Vīksna (Vīksna 1993a; Vīksna 1993b), taču nav pieejami plaši un apkopojoši etnologu un folkloristu pētījumi par šo tēmu. Promocijas darbā izveidots līdz šim plašākais bibliogrāfiskais apkopojums par dziedināšanas tradīcijas izpēti, tādējādi sniedzot kopiespaidu par tēmas saturisko ietilpību.

Pirmreizīgs ir promocijas darbā izveidotais sistemātiskais un analītiskais pārskats par latviešu dziedināšanas tradīciju kopumā – par tās attīstības gaitu, svarīgākajiem pētījumiem, par tradīcijā izmantotajām metodēm un līdzekļiem.

Tēmas izvēle sakņota promocijas darba autores praktiskajā pieredzē un interesē par dziedināšanas tradīciju. Tēmas izpētē izmantota un lieti noderējusi autores vairāku gadu garumā gūtā praktiskā un teorētiskā pieredze gan Maincas Universitātes pētnieciskajā darba grupā „Senā medicīna”, gan Vācijas Etnobotānikas institūtā, gan arī Minhenē notikušajos starptautiskajos Etnomedicīnas kongresos. Iegūtā pieredze veidojusi plašāku skatījumu un dziļāku izpratni par latviešu dziedināšanas tradīciju Eiropas kontekstā, tā tiek izmantota arī tradīcijas praktisko aspektu analīzē. Šāda veida pieeja, kad tradīcija tiek aprakstīta ne tikai teorētiski, bet tiek izvērtēta arī tās pamatotība praksē un skaidrota izmantoto dziedināšanas metožu un līdzekļu praktiskā iedarbība, ir jauna veida ievirze latviešu folkloristikā, kas vienlaikus saistīta ar tēmas aktualitāti mūsdienu sabiedrībā.

### **Promocijas darba mērķis un uzdevumi**

Promocijas darba mērķis ir izpētīt latviešu dziedināšanas tradīcijas teorētiskos un praktiskos aspektus dažādu vēstures periodu un cittautu tradīciju kontekstā, kā arī noskaidrot šīs tradīcijas pārmantojamību mūsdienās.

Lai sasniegtu mērķi, izvirzīti un realizēti sekojoši uzdevumi:

- iepazīt un izvērtēt mūsdienu folkloristikas, etnoloģijas un antropoloģijas galvenās nostādnes dziedināšanas tradīciju izpētē, veidojot promocijas darba teorētisko un metodoloģisko pamatojumu;
- izveidot sistematizētu pārskatu par tautas dziedniecības pētījumiem Latvijā un ārzemēs, īpaši Baltijas jūras reģionā;

- apkopot un sistematizēt rakstiskos un mutvārdu (folkloras) avotos pieejamo informāciju par latviešu dziedināšanas tradīciju, par tajā izmantotajām metodēm un līdzekļiem;

- apzināt galvenās tendences latviešu dziedināšanas tradīcijas attīstībā;

- izvērtēt dziedināšanas tradīcijā izmantotās metodes un līdzekļus mūsdienu zinātņu pētījumu kontekstā;

- izveidot pētījuma praktisko daļu, intervējot dziedināšanas tradīcijas turpinātājus; reģistrēt un sistematizēt viņu liecības par tradīcijas pārmantošanu, par lietotajām metodēm un līdzekļiem;

- izvērtēt tradīcijas pārmantošanas tendences un turpināšanu mūsdienās.

### **Promocijas darba uzbūve**

Promocijas darbu veido ievads, 4 nodaļas ar apakšnodaļām, nobeigums, secinājumi, avotu un izmantotās literatūras saraksts, divi pielikumi.

Pirmajā nodaļā aplūkoti dziedināšanas tradīcijas teorētiskie aspekti: tiek pamatotas darba teorētiskās nostādnes un raksturotas izvēlētās pētniecības metodes. Pārējās divās apakšnodaļās aplūkota tautas dziedināšanas tradīcijas izpētes vēsture, vienā no tām raksturoti galvenie tautas ārstniecības pētījumi, kas veikti Baltijas jūras reģiona valstīs, bet nākamajā izveidots analītisks pārskats par dziedināšanas tradīcijai veltītajiem pētījumiem un ievērojamākajiem šīs tēmas pētniekiem latviešu folkloristikā.

Otrajā nodaļā raksturotas galvenās tendences dziedināšanas tradīcijā dažādos vēstures periodos. Viena apakšnodaļa veltīta dziedniecības tradīcijas aizsākumu aprakstam, kā arī galveno attīstības posmu raksturojumam Eiropas tautu ārstniecībā. Tiek analizēti tradīcijas veidošanās priekšnoteikumi un tās attīstību ietekmējušie kultūrvēsturiskie apstākļi senvēstures posmā, viduslaikos un laika posmā no 18. līdz 20. gadsimtam. Pēdējā apakšnodaļā analizēta dziedināšanas tradīcijas pārmantošana un turpināšana, raksturojot dažādos pārmantošanas nosacījumus, iespējas un mūsdienu situāciju. Turpat apkopota un analizēta lauka pētījumos iegūtā informācija par dziedināšanas tradīciju mūsdienu situācijā, par tās attīstību un eventuālo turpināšanu.

Trešajā un ceturtajā nodaļā raksturoti dziedināšanas tradīcijas praktiskie aspekti. Šajās nodaļās izveidots sistemātisks pārskats par tradicionālās dziedināšanas metodēm un līdzekļiem. Trešajā nodaļā pētītas dziedināšanas metodes un paņēmieni, precizējot to lietojumu, kā arī noskaidrojot to praktiskā izmantojuma iespējamo aktualitāti mūsdienās.

Pirmajā apakšnodaļā raksturota pirts kā dziedināšanas vietas nozīme un tajā piekoptās ārstniecības metodes. Otrajā apakšnodaļā apkopotas un izvērtētas dziedinošās darbības, kas veiktas ar ķermeni, piemēram, senie masāžas veidi, āderu ciršana, dziedināšana ar elpu vai ar sildīšanu. Trešajā apakšnodaļā raksturota dziedināšana ar vārdu un skaņu, kā arī buramvārdu izmantošana dziedniecībā. Ceturtajā apakšnodaļā apkopotas un pētītas maģiskās un rituālās darbības, kas izmantotas slimību aizdzīšanai un veselības stiprināšanai. Tur apskatīti dažādi slimību atvairīšanas veidi: kaites aizbiedēšana, atdošana, atstāšana, pārņemšana uz kādu citu objektu. Turpat raksturotas maģiskas darbības un rituāli veselības atgūšanai, piemēram, maģisku zīmju izmantošana, vainas ievēršana durvīs, spārnu ciršana, mezglu siešana un citi paņēmieni.

Ceturtajā nodaļā pētīti un analizēti dziedināšanas tradīcijā izmantotie līdzekļi. Tie iedalīti trīs galvenajās grupās pēc to sastāva – augu valsts līdzekļi, citi dabas līdzekļi un sadzīves līdzekļi. Tā kā ārstniecības augi senajā tradīcijā bijuši nozīmīgākie dziedināšanas līdzekļi, tad tie apskatīti atsevišķā apakšnodaļā. Pētījumā raksturoti dziedināšanas tradīcijā biežāk lietotie ārstniecības augi, kas iedalīti grupās pēc to lietošanas mērķa. Otrajā apakšnodaļā apkopoti un analizēti citi dabas dziedināšanas līdzekļi, īpašu uzmanību pievēršot pirmelementu – ūdens, uguns, gaisa un zemes, kā arī dzintara un dzīvnieku valsts līdzekļu izmantošanai tautas ārstniecībā. Trešajā apakšnodaļā raksturota dziedināšana ar dažādiem sadzīves līdzekļiem.

Darba gaitā izveidots un pielikumā pievienots pārskats par 88 biežāk lietoto ārstniecības augu izmantojumu tautas tradīcijā salīdzinājumā ar mūsdienu farmaceitu atzinumiem par attiecīgo augu dziedinošajām īpašībām.

Dziedināšanas tradīcijas praktisko aspektu pētīšanai tika izmantotas lauka pētījumos iegūtās kvalitatīvās intervijas. Pielikumā pievienots šādas intervijas paraugs.

### **Pētījuma robežlīniju iezīmējums**

Dziedināšana ir viena no senākajām tradīcijām, kurā saglabātas cilvēces zināšanas par tautas ārstniecības metodēm, līdzekļiem un to izmantojumu. Parasti tā praktiskās pieredzes veidā tikusi nodota no paaudzes paaudzē mutvārdu ceļā.

Promocijas darbā aplūkota un raksturota latviešu dziedināšanas tradīcija, tās izpausmes, tiešā un netiešā veidā pārmantotās metodes un līdzekļi. Pētījumā akcentētas svarīgākās tematiskās līnijas un iezīmēts tēmas kopējais aptvērums, taču šī darba ietvaros nav iespējams detalizēti analizēt katru konkrēto metodi un līdzekli. Tāpēc darbā dots secīgs pārskats par tautas ārstniecības metodēm un līdzekļiem, sistematizējot un raksturojot

galvenos lietojuma veidus. Pētījumā aplūkotas tikai cilvēku dziedināšanas metodes un līdzekļi, atstājot mājlopu ārstniecību ārpus šajā darbā aplūkotā tēmu loka.

Promocijas darba tēmas nosaukumā jau norādītas pētījuma robežlīnijas, proti, pētījumā tiek raksturota latviešu tautas tradīcija, gan labi apzinoties, ka tā nav izolēta no kaimiņu tautu tradīcijām. Taču vienā darbā nav iespējams aptvert visu Latvijā dzīvojošo tautu tradīcijas, ne arī visas tradīcijas, kas to ietekmējušas no ārpuses. Tāpat precizējams ir etnonīma 'latvieši' lietojums. Raksturojot dziedināšanas tradīcijas attīstību, atainoti arī vēstures periodi, kuros vēl nepastāvēja vienota latviešu tauta. Senākā tradīcijas posma raksturojums attiecas uz latviešu priekštečiem – kuršu, lībiešu jeb līvu, zemgaļu, sēļu un latgaļu ciltīm jeb maztautām, kuras tolaik apdzīvoja Latvijas teritoriju. Sākot ar 15. gs. vidu vēstures avotos vairs neparādās šie cilšu jeb maztautu nosaukumi, bet tiek lietoti citi termini – "jaunkristītie, laucinieki, zemnieki, nevāci", bet no 16. gs. tiek lietots etnonīms 'latvieši'. Kā izpētījis vēsturnieks Indriķis Šterns, jau 16. gs. visā Latvijas teritorijā runāja latviešu valodā, kas gan atšķīrās izrunas un gramatisko veidojumu ziņā. Taču tolaik vēl nebija kopējas latviešu tautas apziņas. Viņš norāda, ka vienota tautas apziņa viduslaikos nebija raksturīga arī citām Eiropas tautām (Šterns 1997:612-614). Savukārt vēsturnieks Edgars Dunsdorfs pēc vēstures avotu izpētes secinājis: "[..] 16. gadusimtenī Latviju neapdzīvo ciltis, bet gan vienota latviešu tauta, kam bija galvenā tautas pazīme – kopēja valoda" (Dunsdorfs 1964:702). Tādējādi ir pieļaujams, raksturojot tradīciju pēc 16. gs., to dēvēt par latviešu tautas tradīciju, kas sakņojas to veidojušo cilšu jeb maztautu tradīcijās.

Pētījumā atlasītas un apskatītas senākās latviešu tautas ārstniecības metodes, kas pamatā sakņojas mutvārdu ceļā pārmantotajā savas tautas pieredzē, kā arī dziedināšanas līdzekļi, kam izmantotas vietējās dabas veltes. Tas nozīmē, ka šeit netiek tuvāk analizētas metodes, kas ieviestas kristīgās baznīcas ietekmē, piemēram, kristīgo tekstu lietošana buramvārdos vai baznīcas svētītā ūdens izmantošana u.tml. Tāpat netiek apskatīti pēdējos gadu desmitos ieviestie ārstniecības līdzekļi un metodes, kas sakņojas galvenokārt ārzemju pieredzē un tiek popularizētas dažāda veida izziņas literatūrā un apmācībās.

Pētot tradīcijas pārmantošanu un aktualitāti mūsdienās, intervijām izvēlēti tie dziednieki, vārdotāji vai tradīcijas zinātāji, kuri to pārmantojuši no senčiem savas dzimtas ietvaros, nevis tie, kuri to apguvuši dažādās skolās,ursos vai no grāmatām. Vairums interviju ir veiktas lauku vidē, par dziedināšanas tradīciju iztaujājot ļaudis, starp kuriem tika atrasti arī kādi ar dziļākām un plašākām zināšanām par tautas ārstniecību. Intervijām apzināti netika izvēlēti ļaudis, kuri paši sevi proponē par dziedniekiem un vārdotājiem, ne

arī tādi, kas sevi reklamē un ir izvērсуši dziedniecību par pamatnodarbošanos. Tas darīts tādēļ, lai izvairītos no jaunāko laiku dziedniecības paņēmienu un metožu ietekmes un lai piekļūtu pēc iespējas tuvāk pārmantotajai tautas tradīcijai.

### **Promocijas darba zinātniskā novitāte**

Pētījums par dziedniecības tradīciju, tās attīstību un praktisko izmantojumu ir jaunas ievirzes pētījums latviešu folkloristikā. Tajā tiek ne tikai apkopotas senās dziedināšanas metodes un līdzekļi, bet, izmantojot vairāku gadu lauka pētījumu materiālus, raksturoti arī tradīcijas praktiskie aspekti.

Būtisks ieguldījums folkloras materiālu sistematizēšanā ir pētījuma ietvaros izveidotais pārskats par latviešu dziedināšanas tradīcijā lietotajām metodēm un līdzekļiem. Dziedināšanas metodes sistematizētas pēc to izmantojuma veida, bet ārstniecības līdzekļi – pēc to izcelsmes un satura. Dziedināšanas metodes raksturotas ne tikai teorētiski, bet, cik iespējams, izvērtēta arī to praktiskā iedarbība un lietojuma pamatotība.

Latviešu tautas ārstniecības metodes un līdzekļi tiek raksturoti citu tautu dziedniecības tradīciju kontekstā. Līdz ar to pētījums varētu būt saistošs arī cittautu zinātniekiem, kas pēta dziedināšanas tradīcijas Eiropā, bet ir maz informēti par Latvijas tradīciju. Tā, piemēram, ārzemnieku interese bija jūtama, autorei piedaloties ar zinātniskiem priekšlasījumiem starptautiskos zinātniskos semināros Vācijā un Austrijā, kā arī Etnomedicīnas kongresos Vācijā, kā rezultātā kongresa rakstu krājumā publicēts promocijas darba autores raksts par latviešu dziedināšanas tradīciju (Ančevska 2015).

Promocijas darba novitāte izpaužas arī tā starpdisciplinārajā skatījumā, jo pētījuma gaitā tiek izmantoti ne vien folkloristikas, bet arī radniecīgu zinātņu nozaru pētījumi un metodes, kas ļauj pētījuma objektu izvērtēt no vairākiem aspektiem. Promocijas darbs veidots kā pētījums folkloristikā, taču tā tēma saistīta arī ar vēsturi, valodniecību, etnogrāfiju, kultūrantropoloģiju un etnobotāniku. Dziļāku izpratni par tautas dziedināšanas tradīciju veido gan ar dziedniecību saistīto terminu nozīmju skaidrojumi, gan atsaucis uz etnogrāfu un arheologu pētījumiem, gan etnobotāniķu atzinumi par augu lietošanu un to izplatības areāliem. Tādējādi šajā darbā izmantoti vairāku zinātņu un starpnozaru pētījumi, veidojot plašāku skatu uz tradīciju un tās izpausmēm.

Tautas ārstniecības metožu aprakstiem, kur tas iespējams, pievienots salīdzinājums un atsaucis uz mūsdienu bioloģijas un medicīnas zinātņu pētījumiem, piemēram, atklājumiem psihoneiroimunoloģijā, molekulārajā bioloģijā, farmakoloģijā, psihiatrijā un psihosomatikā, kas pamato vairāku seno ārstniecības metožu praktisko iedarbību un nozīmi



dziedināšanas procesā, kā arī parāda to eventuālo izmantojumu mūsdienās. Raksturojot tautas dziedniecības metodes un līdzekļus, kur tas bijis iespējams, atainots šo metožu un līdzekļu izmantojums zinātniskajā medicīnā. Tādējādi tiek norādīts uz tautas dziedniecības un medicīnas kopējo izcelsmi un savstarpējo saikni ārstniecības nozares attīstības gaitā.

### **Promocijas darba avoti**

Promocijas darbs veidots uz plašas analizējamo materiālu bāzes, ko atbilstoši izvirzītajam promocijas darba mērķim veido klasiskās folkloras un mūsdienu folkloras avoti, arhīvu materiāli un lauka pētījumu materiāli.

No publicētajiem pētījuma avotiem izmantoti Pētera Šmita apkopotie “Latviešu tautas ticējumi”, (LTT), latviešu tautasdziesmas, kas publicētas “Latvju dainu” (LD), kā arī citos krājumos, Pētera Šmita apkopotās “Latviešu pasakas un teikas” (LPT), Kārļa Strauberga “Latviešu buramie vārdi” (LBV) un Friča Brīvzemnieka apkopotie buramvārdi, Jēkaba Alkšņa savāktie tautas dziedniecības materiāli, Kārļa Strauberga veidotais paražu krājums “Latviešu tautas paražas” (LTP), kā arī citi klasiskās folkloras materiāli.

Pētījuma gaitā tika apzināts arī dažādos arhīvos pieejamais materiāls. Galvenā uzmanība tika pievērsta LU Literatūras, folkloras un mākslas institūta Latviešu folkloras krātuves arhīvam (LFK). No tā darbam tika izmantoti tautas ārstniecības materiāli un plašais buramvārdu krājums. No Kurzemes Humanitārā institūta arhīva (KHI) un Nacionālās Mutvārdu vēstures projekta dzīvesstāstu arhīva (NMV) – lauka pētījumu materiāli, bet no Latvijas Nacionālā Vēstures muzeja arhīva – Rokrakstu, zīmējumu, fotoattēlu un dokumentu kolekcijas tautas ārstniecības materiāli (ZAE).

Tomēr galvenokārt lauka pētījumu materiāli iegūti, promocijas darba autorei piedaloties Latvijas Universitātes tradicionālās kultūras ekspedīcijās. Darbam izmantotas 58 no 154 kopīgajos lauka pētījumos iegūtajām intervijām. Tās glabājas LU FSI Nacionālās Mutvārdu vēstures projekta dzīvesstāstu arhīvā. Pētījumam izmantots arī pašas autores individuāli veikto ekspedīciju vākums – intervijas ar tautas dziedināšanas tradīcijas pazinējiem un pārmantotājiem.

## **Promocijas darba aprobācija**

### **Promocijas darba tēma aprobēta šādās publikācijās:**

1. Maģiskās un rituālās darbības latviešu dziedināšanas tradīcijā – pieņemts publicēšanai krājumā “*Aktuālas problēmas literatūras un kultūras pētniecībā*”.
2. Latviešu dziedināšanas tradīcija mūsdienu pētījumu kontekstā – pieņemts publicēšanai Liepājas Universitātes humanitāro un mākslas zinātņu žurnālā “*Scriptus Manet*”.
3. Ūdens latviešu dziedināšanas tradīcijā - publicēts Latvijas Kultūras akadēmijas rakstu krājumā *Krustpunkti: kultūras un mākslas pētījumi 2017*. 37.- 49.lpp.
4. Dzīvā tradīcija – dziedināšana Dundagas apkaimē. *DižDundaga*. Rīga: Zinātne, 2017. 189. - 206.lpp.
5. Vārdošana dziedināšanas tradīcijā. *Aktuālas problēmas literatūras un kultūras pētniecībā*: rakstu krājums. Nr. 22, Liepāja: LiePA, 2017. 453. - 470.lpp.
6. Ar dziedināšanu saistītie vārdi K. Karuļa „Latviešu etimoloģijas vārdnīcā”, *Amor vincit omnia. Konstantīns Karulis dzīvē un darbos*. Rīga: Zinātne, 2017. 88.-97.lpp.
7. Dziedinošās un veselību veicinošās vārdformulas latviešu tautasdziesmās. *Letonica Nr. 33*, Rīga: LU LFMI, 2016. 72. - 85.lpp.
8. Die Ganzheitlichkeit der traditionellen lettischen Heilkunde. *Ganzheitsmedizin: Die Ganzheitlichkeit von Gesundheit und Heilung*. München: Infomed, 2015. 141. -168.lpp.
9. Ančevska, I., Kursīte, J. Pirts latviešu dziedināšanas tradīcijā. *Laipa*: zinātnisks rakstu krājums par teātri, literatūru un folkloru, Rīga: LU akad. apgāds, 2014. 36. - 51.lpp.

### **Promocijas darba aspekti aprobēti sekojošās konferencēs:**

1. Letonikas VII kongresa sekcija Liepājā “Piemares ļaudis un likteņi” – referāts “Ar dziedināšanas tradīciju saistītās dabas vietas Kurzemē”, Liepāja, 1.-2.11.2017.
2. Krišjāņa Barona konference 2017 “Folklorā: vērtības un intereses” – referāts “Veseluma un veselīga dzīvesveida vērtības folklorā un tradīcijā”, Rīga, 30.-31.10.2017.
3. „Die alte lettische Volksheilkunde - Geschichte, Hintergründe, heutiger Gebrauch.“ “Vergessenes Wissen: 3. Int. Heilkräutertage“, Klagenfurt (Austrija), 15.-18.06.2017.
4. “Die Ganzheitlichkeit der lettischen Heilkunde.” „Weltkongress der Ganzheitsmedizin“, München (Mīnhe), 12.-14.05.2017.
5. “Maģiskās un rituālās darbības dziedināšanas tradīcijā.” Liepājas Universitātes 23. starptautiskā zinātniskā konference „Aktuālas problēmas literatūras un kultūras pētniecībā”, 16.-17.03.2017.

6. "Ūdens latviešu dziedināšanas tradīcijā." Latvijas Kultūras akadēmijas starptautiskā zinātniskā konference "Kultūras krustpunkti X", 4.11.2016.
7. „Latviešu dziedināšanas tradīcija mūsdienu pētījumu kontekstā.” KHI zinātniskais seminārs Liepājas Universitātē, 18.10.2016.
8. "Latviešu dziedināšanas tradīcija – pētījuma gaitas izvērtējums." LU doktorantūras skolas „Letonika un starpkultūru pētījumi” zinātniskais seminārs, 13.05.2016.
9. "Vārdošana dziedināšanas tradīcijā." Liepājas Universitātes 22. starptautiskā zinātniskā konference „Aktuālas problēmas literatūras un kultūras pētniecībā”, 17.-18.03.2016.
10. "Dziedināšanas tradīcijas pārmantošana Kurzemes pierobežas kontekstā." LU Humanitāro zinātņu fakultāte, zinātnisks seminārs "Pierobežas identitāte vērtību kontekstā", 11.12.2015.
11. "Dziedinošās un veselību veicinošās vārdformulas latviešu tautasdziesmās." K. Barona konference 2015. "Dainu skapis: no zinātniskas kartotēkas līdz kultūras simbolam", 2.-3.11.2015.
12. „Die lettische Heiltradition und ihre heutige Anwendung.” „Weltkongress der Ganzheitsmedizin”, München (Mīnhene), 9.-11.10.2015.
13. „Die lettische Heiltradition.” „Weltkongress der Ganzheitsmedizin”, München (Mīnhene), 15.-17.05.2015.
14. „Latviešu dziedināšanas tradīcija Baltijas jūras valstu tradīciju kontekstā.” Liepājas Universitātes 21. starptautiskā zinātniskā konference „Aktuālas problēmas literatūras un kultūras pētniecībā”, 19.-20.03.2015.
15. „Dziedinošās vērtības latviešu folklorā un tradīcijā.” LU 73. zinātniskā konference, folkloristikas sekcija „Vērtību aspekti latviešu folklorā”, 6.03.2015.
16. „Ar dziedināšanu saistītie vārdi K. Karuļa "Latviešu etimoloģijas vārdnīcā.”” K. Karulim veltīta zinātniska konference „Senie un mūsdienu raksti”, 10.02.2015.
17. „Veselums/veselība kā vērtība dziedināšanas tradīcijā Kurzemes kontekstā.” LU zinātniskā konference „Kurzeme: tradīciju vērtības mūsdienu vidē”, 19.12.2014.
18. „Das lettische Dampfbad und seine Heilpflanzen.” „Ethnobotanisches Seminar”, Ethnobotanisches Institut (Etnobotānikas institūts), Freisen (Vācija), 4.- 6.07.2014.
19. „Dziedināšanas tradīcija vēsturiskajā kontekstā.” LU 2.starptautiskā zinātniskā konference „Konteksta nozīmīgums mūsdienu humanitārajās zinātnēs”, 9.05.2014.
20. „Akas simbolika latviešu tradīcijās.” LU 72. zinātniskā konference, folkloristikas sekcija „Novadu identitāte: zīmes un simboli”, 7.02.2014.

## DZIEDINĀŠANAS TRADĪCIJA: TEORĒTISKIE ASPEKTI

Dziedināšana jeb tautas ārstniecība ir viena no senākajām tradīcijām, kas vēsta par tautas ārstniecības metodēm, līdzekļiem un to izmantojumu. Tā balstās uz ilgiem, rūpīgiem dabas novērojumiem un praktiski pārbaudītām zināšanām. Senās tautas ārstniecības metodes sakņojas uztverē, ka cilvēks ir dabas daļa un viņa līdzsvars ir atjaunojams saskaņā ar dabu. Taču dziedināšanas tradīcija aptver ne tikai ārstēšanu ar dabas līdzekļiem, tā ir saistīta arī ar pasaules uztveri, ar ticību pārdabiskiem spēkiem, maģiskām darbībām un rituāliem, kas veikti veselības uzlabošanai un stiprināšanai. Parasti zināšanas par dziedniecību un praktiskā pieredze tiek nodota no paaudzes paaudzē mutvārdu veidā.

Tautas ārstniecība senatnē nav īsti nošķirama no medicīnas pirmsākumiem. Mūsdienu medicīna vēl joprojām saglabājusi daudz līdzekļu un metožu no agrīnās dziedniecības – kopīgs ir dabas līdzekļu un ārstniecības augu lietojums, līdzīgas ir lietotās metodes, piemēram, dažādie masāžas veidi, sildīšanas, dzesēšanas un kontrasta procedūras. Atšķirība radusies pakāpeniski, laika gaitā attīstoties zinātniskajai medicīnai, ieviešot ķīmiski sintezētus ārstniecības līdzekļus un modernu ārstniecisko aparatūru.

Vairums dziedināšanas tradīcijas liecību atrodams starp ticējumiem un paražu aprakstiem, tādēļ svarīgi apzināties, ko tie ietver, kā atšķiras paražas no cilvēka ikdienas paradumiem, kā atšķiras tautas ticējumi no atsevišķas personas spriedumiem. Plašāko pētījumu un tautas paražu krājumu veidojis folklorists Kārlis Straubergs, kurš arī precizējis paražu, ticējumu un maģijas jēdzienus:

“**Paražas** saista un noteic tradīcija un tās ir kopīgas lielākam cilvēku daudzumam, dzimtai, novadam, pat tautai, ar rituālu saistību, vairumā bazējas uz apzinātām vai neapzinātām tautas reliģijas izskaņām, resp. ticējumiem un izpaužas raksturīgā darbībā. Tautas paražās līdzīgai darbībai tāpat iet arī ticējumi ar darbības motīviem” (Straubergs 1944:5).

“**Tautas ticējumos** atspoguļojas tā mūsu senču dzīves daļa, kas mazāk apgaismota citās tautas gara mantās. Te mēs redzam senās zinātnes un reliģijas atliekas, paražas, praktiskus norādījumus visādos dzīves gadījumos; tāpat arī tautas dziedniecību, burvības, pareģojumus, kas dibināti pa daļai uz senākām tradīcijām, pa daļai uz patiesiem novērojumiem dabā un dzīvē.” (Straubergs 1940c:5)

Dziedināšanas tradīcijā izmantoti gan dabas līdzekļi, gan maģiski un rituāli paņēmieni, tāpēc svarīgi precizēt, kā tie ir veidojušies, kādi uztvērumi un izpratne ir to pamatā. Tam lieti noder K. Strauberga dots maģijas jēdziena skaidrojums:

“**Maģijas** pamatā ir uzskati, ka dabā ir pārdabiski spēki, šie spēki paliek personificēti, tāpat apveltīti ar cilvēku jūtām, pārdzīvojumiem, ierašām. Pirmatnējais cilvēks var šos personificētos spēkus iespaidot ar savu spēku un darbību, un tādā kārtā viņa spēks un vara attiecībā uz dabu top neaprobežoti; viņš izlieto paņēmienus un darbību, kas ir cilvēka dzīvē parasti (viņš ir a man – god: cilvēks ar pārdabīgu, dievišķu spēku). No otras puses izvirzās tā sauktā simpatiskā maģija, kuras

pamatā ir uzskats, ka zināmu darbību var izsaukt ar līdzīgu darbību jeb ar priekšmetu, kuram ir zināmas līdzīgas īpašības ar kādu parādību. Maģija ir pirmais mēģinājums saprast pasauli un izlietot šo viņas saprašanu savā labā, viņā ir pirmās zinātniskās tieksmes; kā no alķīmijas nāk ķīmija, tā maģija ir pāreja uz zinātni.” (Straubergs 1923a: 805)

Viens no pamatprincipiem. kurā balstīta tautas dziedniecība senatnē, ir jau pieminētā simpatiskā (simpatētiskā) jeb **analoģiskā maģija**. Tā ir maģija, kuras pamatā sens uzskats, ka līdzīgs ietekmē līdzīgu, ka starp ārēji līdzīgām lietām pastāv saikne, uz kuras pamata iespējama savstarpēja iedarbība un ietekme. Šī pieeja pazīstama daudzās kultūrās un bieži tiek izmantota ārstnieciskās darbībās un dabas rituālos, mēģinot ietekmēt veselības un dabas procesus. Analoģiskā maģija lietota, pamatojoties uz uzskatu, ka starp makrokosmu un mikrokosmu pastāv savstarpēja atbilstība. No tā izriet, ka, veicot kādu darbību vai rituālu cilvēkam tuvākajā vidē, līdzīgi tiek ietekmēti arī plašāki procesi, tāpat kā lielās dabas norises ietekmē katru iesaistīto. Analoģiskā maģija bijusi daudzu tautu senās ārstniecības pamatā (Reichborn-Kjennerud 1924:112). Par to savos darbos vēstījis jau renesanses laika ārsts Paracelzs, bet vēlākos tautas medicīnas pētījumos tā raksturota vēl precīzāk un iedalīta valodas un lietu analogijā (Atterer 1997:55).

Valodas analogija bieži pamatojas senās empīriskā ceļā iegūtās zināšanās, kas veidojušās reizē ar valodu. Piemēram, gandrīz katrā valodā ir augu nosaukumi, kas ietver norādes, kādām kaitēm tie lietojami (piemēram, brūngalvīte – rīkļņtēja lietota pret kakla sāpēm, raudene – labdūša – gremošanas problēmām utt.)

Lietu analogija savukārt parasti balstās uz ārējo veidolu līdzību. No tās vēlāk izveidojusies signatūru mācība, kas var tikt vēl sīkāk iedalīta, atsevišķi izdalot krāsu, smaržu, garšu, formu, norišu un citas līdzības. Dažādu tautu uztverē tas parasti raksturots lakoniski: “Līdzīgs ar līdzīgu” vai “Kāda kaite, tādas zāles”. Atrodami arī garāki apraksti:

*“Tautas mutē pastāv arī uzskats, ka dažasniecīgas vainas varot ārstēt ar to pašu, no kā vaina cēlusies. Piem., degumu turēt pret uguni un karsēt, cik var ciest.” (LFK 525,83)*

Vairāki citi piemēri, kur latviešu tradīcijā izmantota analoģiskā maģija, minēti pie dziedināšanas metožu un līdzekļu aprakstiem.

Šeit raksturoti tikai daži būtiskākie jēdzieni, kas saistīti ar dziedināšanas tradīcijas pētniecību. Pārējie skaidroti attiecīgajās pētījuma nodaļās.

### 1.1. Pētniecības metodes dziedināšanas tradīcijas pētīšanai

Promocijas darba izstrādei izvēlētas vairākas pētnieciskās pieejas. Pamatā izmantota kontekstuālā pieeja un vēsturiski salīdzinošā metode, bet praktisko aspektu pētīšanai izmantota biogrāfiskā pieeja un dzīvesstāsta metode, kā arī lauka pētījums un kvalitatīvās intervijas.

**Kontekstuālā pieeja.** Pētniecības gaitā galvenokārt izmantota kontekstuālā pieeja, kas svarīga folkloras materiāla pilnīgākai izpratnei. Šīs pieejas nozīmi folkloristikas pētniecībā raksturojis Dans Ben-Amoss uzsverot, ka konteksts neatspoguļo folkloru, bet gan interpretē to, meklējot nozīmes, kas neattiecas tikai uz tekstu, bet gan uz sabiedrības folkloras pieredzi (*Ben-Amos 1993:210*) Viņa atziņa, ka “teksta izpratne balstās konteksta izpratnē”, ir būtiska dziedināšanas tradīcijas pētīšanā. Konteksta un līdz ar to teksta izpratnes trūkums reizēm jūtams nepieredzējušu folkloras vācēju pierakstos par tautas ārstniecību, kur parādās gan kļūdaini augu un citu ārstniecības līdzekļu nosaukumi, gan pavirši darbību apraksti, tādējādi pazaudējot nianšes, kas raksturo tradīcijas dziļāko būtību. Lai pētījumu izvērstu pēc iespējas pamatotu un izpratnē balstītu, autore studējusi dažādu tautu senās dziedniecības materiālus, kā arī, cik vien iespējams, praktiski iepazinusi seno ārstniecības metožu lietošanu un iedarbību.

Savukārt balstoties uz R. Baumaņa izvirzītajām nostādnēm par konteksta dalījumu, darbā lielāka uzmanība pievērsta nozīmes kontekstam, ko veido informācija par kultūru un sabiedrību. Tas nepieciešams pilnīgākai folkloras vienību satura izpratnei. (*Bauman 1983:363*) Nozīmes konteksta pieeja, pētot dziedināšanas tradīciju, palīdz izprast vēsturiski politiskos, sociālos un reliģiskos apstākļus, kas ir noteikuši šīs tradīcijas attīstību. Tas liek pievērst uzmanību arī kultūrvēsturisko reģionu savdabīgajām iezīmēm un raksturīgākajām izpausmēm.

**Vēsturiski salīdzinošā pieeja.** Ar vēsturiski salīdzinošo metodi tiek izvērtētas tradīcijas attīstības likumsakarības laikā un telpā, mijiedarbē ar citām kultūrām.

Pētot senās tradīcijas, jāņem vērā, ka latvieši vēsturiski atradušies vairāku etnisku grupu saskares teritorijā, kur krustojušās gan vairāku lielvaru intereses, gan dažādu tautu kultūras. Šo vēsturisko nosacījumu ievērošanas svarīgumu uzsver etnogrāfs Saulvedis Cimermanis:

“Rakstot par kultūras, sadzīves, saimnieciskās darbības un citiem jautājumiem šādā etnosu kontaktzonā, Latvijā vērojamās parādības ir salīdzināmas ar tuvākajām un tālākajām zemēm. Tikai tā var gūt objektīvu ieskatu par etnosiem kopīgām un savdabīgām iezīmēm, par to attīstību, kultūras sakariem un kultūrvēsturiskajiem slāņiem kā plašā teritorijā, tā lokālos apvidos”(Cimermanis 1995:12).

Nosakot tipiskākās pētāmās tradīcijas iezīmes, iegūtā informācija salīdzināta ar citu tautu priekšstatiem. Šī pieeja palīdz atklāt tradīcijas būtību salīdzinājumā ar citu tautu tradīcijām, izvērtējot to kopīgās un atšķirīgās pazīmes. Tā kā daudzas dziedināšanas metodes Baltijas jūras reģiona tautām ir līdzīgas, tad ar šo pieeju iespējams precizēt to izmantošanas nosacījumus, lietojumu un atrast vēstures gaitā daļēji zudušos praktisko darbību pamatojumus. Īpaši vērtīgi šajā jomā bija Zviedrijā, Norvēģijā un Vācijā veiktie plašie pētījumi par tautas medicīnu.

**Biogrāfiskā pieeja un dzīvesstāsta metode** izmantota, piedaloties Latvijas Universitātes un LU FSI Nacionālā Mutvārdu vēstures projekta apvienotajās ekspedīcijās pa Latvijas novadiem. Tā palīdz iegūt darbam nepieciešamos mūsdienu folkloras avotus, noskaidrot dziedināšanas tradīcijas mūsdienu izpausmes, tradīcijas pārmantošanas nosacījumus un iedziļināties tautas ārstniecības praktisko aspektu pētīšanā. Īpaša nozīme šai pieejai ir dziedināšanas praktisko norišu un dažādo ārstniecības līdzekļu lietojuma pētīšanā. Raksturojot naratīva vietu antropoloģijā un socioloģijā, antropoloģe Vieda Skultāne norāda uz tā nozīmi praktisku darbību izpratnē un izpētē:

“Pieredze nesākas ar to, ka tai ir naratīva vai valodiska forma. [...] Sākotnējai pieredzei, iespējams, ir maz kopīga ar valodu un daudz vairāk kopīga ar jutekliskiem un vizuāliem iespaidiem. Slimības un traumas ir joma, kurā mūsu zināšanu nevalodiskā iedaba ir vislabāk saskatāma un kur var pētīt publiskiem naratīviem un individuālai pieredzei kopīgo un atšķirīgo” (Skultāne 2002:18).

Dzīvesstāsts kā pētījumu metode palīdz iegūt informāciju arī par emocionāli smagām un savulaik aizliegtām tēmām. Tautas dziedināšanas tradīcija vēstures gaitā vairākkārt tikusi aizliegta gan tiešā, gan netiešā veidā. Tautas atmiņā joprojām dzīva ir padomju varas noliedzošā attieksme pret šo tradīciju. Līdz ar to daļā cilvēku vēl aizvien jūtams iekšējs aizliegums, bailes, kas traucē atklāti paust viedokli par šo tēmu. Tādos gadījumos veiksmīgi izmantojama dzīvesstāsta metode, kas palīdz cilvēkam, stāstot par savu dzīvi, pakāpeniski atvērties arī jautājumiem par slimībām un ģimenē izmantotajām tautas ārstniecības metodēm.

**Lauka pētījums un kvalitatīvā intervija.** Lauka pētījumu nozīmīgas sastāvdaļas ir līdzdalīgais novērojums (ar piedalīšanos, iesaistīšanos) un kvalitatīvā intervija. Ar to palīdzību var tikt atklāti svarīgi un dziļi tradīcijas slāņi. Kā norāda norvēģu antropologs T.H. Ēriksens, līdzdalīgais novērojums, veicot lauka pētījumu, ir viena no galvenajām metodēm sociālantropoloģijā (Ēriksens 2010:45). Viņš skaidro:

“Līdzdalīgais novērojums ir visierastākais to neformālo lauka metožu apzīmējums, kas dominējis angloamerikāņu un skandināvu antropoloģijā. Šīs metodes mērķis ir vienlaikus atrasties gan pētāmajā sabiedrībā (līdzdalība), gan ārpus tās (novērošana)” (Ēriksens 2010:47).

Ar līdzdalīgā novērojuma palīdzību autorei ir izdevies iegūt vērtīgu materiālu par dziedināšanas praktiskajiem aspektiem, t.i., par ārstniecības metožu un līdzekļu praktisko izmantojumu dažādās situācijās.

Lauka pētījumu metode Latvijā plašāk izmantota pēdējos divdesmit gados. Šajā laikā tie tikuši veikti dažādos pētnieciskos nolūkos, ko savā rakstā “Lauka stāsts pētnieciskajā diskursā” precizējusi folkloras pētniece Dace Bula, norādot, ka “tas darīts, lai papildinātu kādam pētījumam nepieciešamo materiālu, [...] lai pētītu klasisko formu mūsdienu dzīvi, [...] lai iespējami pilnīgi izzinātu dzīvas kultūras formas to dažādajās kontekstuālajās sakarībās,” kā arī – lai tuvāk iepazītu kāda teicēja prasmes un repertuāru vai izpētītu kādas grupas (etniskas, profesionālas vai reliģiskas) kultūru (Bula 2009:20).

Daļēji strukturētā intervija, kas saistīta ar kvalitatīvo pieeju, dod iespēju saņemt precīzākas atbildes un vairāk iedziļināties tēmas niansēs. Kvalitatīvajai intervijai folkloristikā ir nozīmīga loma, tā parasti tiek izmantota lauka pētījumos, lai vāktu folkloras materiālus par kādu noteiktu tēmu, kā arī lai dziļāk izpētītu tradīcijas būtību, norises, apstākļus un rituālo darbību priekšnosacījumus (Fischer 1992:87). Kvalitatīvās intervijas nozīme spilgti parādījās pēdējo gadu laikā veiktajos lauka pētījumos Dundagas novadā. Visiem folkloras ekspedīcijas dalībniekiem tika iedoti arī pārējo pētnieku svarīgākie jautājumi. Iegūtie rezultāti veidojās stipri atšķirīgi, jo intervijās bija skaidri sajūtama paša intervētāja vēlme un spēja iedziļināties attiecīgajos jautājumos. Veicot lauka pētījumu un izmantojot kvalitatīvās intervijas pieeju, svarīgas ir arī intervētāja priekšzināšanas par izvēlēto tēmu. Neapzinoties dažādos tradīcijas aspektus, iespējams pārslidēt pāri tās būtību raksturojošām niansēm. Tādēļ līdzās intervijai ļoti svarīga ir praktisko darbību vērošana, pašam iesaistoties attiecīgajās norisēs un sajūtot to iedarbību. Īpaši svarīgi tas ir dziedināšanas tradīcijas pētīšanā, par ko sabiedrībā izveidojušies spēcīgi un pretrunīgi spriedumi, tāpēc izpēte veicama īpaši rūpīgi. Šī iemesla dēļ zinošākos teicējus autore centusies uzmeklēt un intervēt pati, lai veidotu strukturētas un dziļas intervijas.

Kvalitatīvās jeb padziļinātās intervijas visbiežāk tiek veiktas gadījumos, kad informanti paši ir pētāmās tradīcijas nesēji vai tradīcijas nesēju pēcteči. Tādā gadījumā iespējams izpētīt un iepazīt tradīcijas attīstību un pārmantošanu dzimtas robežās apmēram gadsimta garumā. Kvalitatīvās intervijas palīdz noskaidrot dažādo dziedināšanas metožu un līdzekļu praktisko lietojumu, kas folkloras materiālos ne vienmēr ticis norādīts. Piemēram, svarīgi šajā ziņā ir savākt precīzas ārstniecības augu izmantošanas norādes, fiksējot gan devas lielumu, gan lietošanas biežumu un laiku, gan drogas sagatavošanas īpatnības, kas veido kvalitatīvi svarīgus to iedarbības priekšnosacījumus.



Katra no izmantotajām pētniecības metodēm ir palīdzējusi pētījuma izstrādē. Kontekstuālā pieeja palīdzējusi veidot dziļāku attiecīgā folkloras materiāla izpratni, vēsturiski salīdzinošā metode izmantota, lai izvērtētu tradīcijas attīstības likumsakarības laikā un telpā, mijiedarbē ar citām kultūrām. Lauka pētījums un kvalitatīvā intervija izmantoti praktisko aspektu pētīšanai. Savukārt biogrāfiskā pieeja un dzīvesstāsta metode lietota dziļākai dziedināšanas tradīcijas attīstības un pārmantošanas nosacījumu izpētei.

## **1.2. Nozīmīgākie tautas dziedniecības tradīciju pētījumi Baltijas jūras reģionā**

Viens no pirmajiem tautas ārstniecības vēstures pētījumiem **Vācijā** tika izdots Berlīnē 19. gs. sākumā. Tā autors bija Berlīnes Universitātes profesors Justus Hekers (*Justus F.C. Hecker*) (Hecker 1822). Viņš gan savas tautas tradīcijai atvēlējis tikai vienu nodaļu, galveno uzmanību pievēršot pasaules medicīnas vēsturei. Vairāk uzmanības tautas tradīcijai pievērsis Karls Vainholds darbā „Senā Ziemeļu dzīve” (Weinhold 1856).

Savukārt plašākais vēstījums par seno tautas dziedināšanas tradīciju Ziemeļeiropā rodams F.Grēna (*F.Grön*). darbā „Senā Ziemeļu ārstniecība” (*Grön 1908*). Viņš īpašu uzmanību velta tieši senajai Ziemeļvalstu dziedināšanas tradīcijai, apskatot gan seno ķirurģiju un brūču dziedēšanu akmens laikmetā, gan sirds un plaušu slimību ārstēšanu, gan infekcijas slimību apkarošanu ar senajām metodēm.

Vērtīgu ieguldījumu dziedniecības tradīcijas pētīšanā 19. gs. devis folklorists Jakobs Grimms (*Jakob Grimm*), kurš darbā „Vācu mitoloģija” vēsta par tautas ārstniecības saikni ar dabisko mistiku un empīriskā ceļā veidotajiem ticējumiem (*Grimm 1835*).

Arī 20. gs. sākumā tapuši vairāki pētījumi par tautas ārstniecību, taču tur tā parasti īsi aplūkota kā medicīnas vēstures daļa, nepievēršot īpašu uzmanību tradīcijas būtībai.

Jauns posms tautas dziedināšanas tradīcijas pētīšanā sākās starpkaru periodā un turpinājās pēc 2. pasaules kara, kad īpaši liela uzmanība tika pievērsta dažādu kontinentu iezemiešu cilšu tradīciju pētīšanai. Tolaik Eiropā populāras kļuva etnomedicīnas studijas, galvenokārt interesējoties par svešzemju tradīcijām, bet veicot arī atsevišķus salīdzinošos pētījumus. Nozīmīgu salīdzinošo pētījumu par medicīnas maģiju un dziedināšanu dažādu tautu dzīvē izstrādājis vācu etnologs Georgs Bušans (*Georg Buschan*), kas līdzās cittautu dziedināšanas ieražu izpētei sniedzis plašu ieskatu vācu tautas medicīnā (*Buschan 1941*).

Vēlāk tapuši nopietni salīdzinošie pētījumi par konkrētām ar tautas ārstniecību saistītām tēmām, piemēram, par dziednieka, ārstnieka lomu dabas tautu tradīcijās

(*Schadewaldt 1968*), kā arī par diagnostikas un ārstēšanas metodēm dažādu tautu dziedniecībā (*Saller 1951*).

Nopietnāka interese par tautas tradīcijas pētīšanu vācu valodas kultūrtelpā atsākusies 20. gs. beigās, kad izdoti daudzi pētījumi par dziedināšanas tradīcijas specifiku atsevišķos Vācijas, Austrijas un Šveices apgabalos. Nozīmīgākie no tiem ir Vīgelmana (*Wiegelmann*) pētījumi par tautas medicīnu Vācijas ziemeļrietumu daļā (*Wiegelmann 1994*), Viči (*Witschi 1993*) pētījumi par dziedniecību Šveices rietumu kantonos, Šnaidera pētījumi par vārdošanas tradīciju Šveicē (*Schneider 1993*), Baduras (*Badura*) darbs par Švābijas apgabala tautas ārstniecību (*Badura 2004*), Atereras (*Atterer*) pētījums par maģiskajām praksēm Dienvidvācijas tautas medicīnā (*Atterer 1997*), kā arī daudzi citi.

Salīdzinošu un detalizētu pētījumu par senās ārstniecības un mūsdienu medicīnas metodēm un līdzekļiem izveidojis vācu medicīnas vēsturnieks Rotšū (*Rothschuh 1978*).

Tautas ārstniecības tradīcijas attīstībai Vācijā detalizēti izsekojis Manfreds Vilde (*Manfred Wilde*) darbā “Senā dziedināšana” (“*Alte Heilkunst*”), sniedzot senākās liecības par dziedināšanu, tradīcijas veidošanos un izpausmēm dažādos laika periodos, īpašu uzmanību pievēršot viduslaiku norisēm Vācijas vidienē (*Wilde 1999*).

Mūsdienās Vācijā veikti neskaitāmi pētījumi par tautas dziedniecību, jau vairāk specializējoties un apskatot kādu noteiktu kultūrvēsturisko novadu vai kādu atsevišķu tautas ārstniecības jomu. Piemēram, ir veikti pētījumi tieši par senajiem ārstniecības augu izmantošanas veidiem (*Wölfel 1983*), par maģiskajiem ārstniecības līdzekļiem, kas saistīti ar paša cilvēka ķermeni (*Seligmann 2001*), kā arī par buramvārdu un dažādu maģisko formulu izmantošanu dziedniecībā (*Schulz 2003*).

Daudz pētījumu par tautas medicīnu ir etnoloģei Elfrīdei Grabneri (*Elfriede Grabner*), kura vairāk pievērsusies Alpu apgabala tradīcijām. Viņa organizējusi starptautiskas tautas dziedniecībai veltītas konferences un izdevusi rakstu krājumus. Tā, piemēram, krājumā “Tautas medicīna. Problēmas un pētniecības vēsture” (*Volksmedizin. Probleme und Forschungsgeschichte*) viņa apkopojusi nozīmīgāko dziedināšanas tradīcijas un medicīnas vēstures pētnieku rakstus par šīs nozares aktualitātēm Eiropas kontekstā (*Grabner 1967*). Viņas pašas nozīmīgākais darbs ir pētījums par Alpu reģiona austrumu daļas tautas medicīnu kultūrvēsturiskā kontekstā (*Grabner 1997*).

Savukārt etnobotāniķis un kultūrantropologs Volfs Dīters Štorls (*Wolf Dieter Storl*) dziļi un pamatīgi pētījis dažādu tautu seno dabas dziedniecību. Kā antropologs un etnologs viņš vairākus gadus veltījis lauka pētījumiem gan pie šaienu (*cheyenne*) cilts indiāņiem

Oklahomā, gan pie vietējām tautām Ķīnā, Indijā un Birmā, gan arī pie Alpu kalnu reģiona zemniekiem. Savos pētījumos, kas izdoti vairāk nekā 20 grāmatās, viņš apvieno savas etnobotāniķa, etnologa un antropologa zināšanas, īpašu uzmanību pievēršot augu izmantošanai dažādu tautu tradīcijās. Viņš tam veltījis plašus zinātniskos pētījumus, piemēram, “Augu mācība” (“Kräuterkunde”) vēsta gan par ārstniecības augu izmantošanu dažādu tautu dziedniecībā, gan arī par augu daudzveidīgo iedarbību, par to sastāvu un lietošanu (Storl 2011). Nozīmīgs ir viņa pētījums par ķeltu tradīciju (“Die Pflanzen der Kelten”), kur apskatīts daudzveidīgs avotu materiāls un raksturota ķeltu sabiedrība, materiālā kultūra, tradīcijas un folklorā, norādot, kā ķeltu kultūras mantojums ievijies mūsdienu Eiropas tautu tradīcijās. Grāmatas otrajā daļā raksturots senais ķeltu gada ritms un koku kalendārs, kā arī svarīgākie ārstniecības augi, kas ķeltu zemēs tika izmantoti gan dziedniecībā, gan senajos rituālos (Storl 2010).

Jaunākajā V.D. Štorla pētījumā (*Urmedizin*) aplūkota Eiropas tautu senā dziedniecības tradīcija, analizēta tās attīstība jau kopš akmens laikmeta un salīdzinātas šīs tradīcijas izpausmes dažādās zemēs (Storl 2015).

Līdzīgā veidā varētu raksturot vēl daudzu citu pētnieku veikumu, bet tas nav šī darba uzdevums, tāpēc uzmanība tiek pievērsta tikai nozīmīgākajiem pētījumiem šīs nozares darbu klāstā.

**Dānijā** pirmo nozīmīgo ieguldījumu dziedāšanas tradīcijas pētniecībā devis ārsts un medicīnas vēsturnieks F.V. Mansa (*Frederik Vilhelm Mansa*, 1794-1879) ar pētījumu “Raksti par tautas slimību un veselības aprūpes vēsturi Dānijā no senajiem laikiem līdz 18. gs. sākumam” (Mansa 1873), kurā viņš sniedzis plašu Dānijas medicīnas vēstures pārskatu. Detalizētāku un plašāku pētījumu par tautas ārstniecību izstrādājis ārsts Johans Ingerslevs (*Johan Vilhelm Christian Ingerslev*), kurš apkopoja un aprakstīja dāņu medicīnas vēsturi divu sējumu darbā “Dānijas ārsti un ārstniecība no senajiem laikiem līdz 1800. gadam”. Par šo nozīmīgo ieguldījumu viņam tika piešķirts Kopenhāgenas Universitātes Goda doktora grāds medicīnā (pēc: *Dansk Biografisk Leksikon*).

**Norvēģijā** pirmie apraksti par tautas ārstniecību parādījās 18. gs. sākumā, kad piētistu kustības ietekmē tika kritizētas senās tradīcijas un fiksēti stāsti par dažādām māņticības izpausmēm, tostarp arī dziedāšanas jomā. Piemēram, misionārs un mācītājs Tomass Vestens (*Thomas von Westen*) pierakstījis gan seno buramvārdu tekstus, gan izdevis vairākus nozīmīgus topogrāfiskos aprakstus.

Nākamais nozīmīgais periods bija nacionālā romantisma periods 19. gs., kad tika izdoti seno tradīciju apraksti. Gadsimtu mijā par tautas dziedniecību sāka interesēties vairāki norvēģu ārsti, starp kuriem nozīmīgāko pētījumu šajā jomā veicis Nils Andrēass Kvišlings (*Nils Andreas Quisling*), kurš praktizēja kā ginekologs, bet ieguva arī vairāku tautas dziednieku jeb “gudro ļaužu” (“kloke folk”) uzticību un fiksēja viņu ārstniecības līdzekļus un metodes (Holck 1996:9).

Viens no pirmajiem nozīmīgajiem norvēģu pētījumiem par tautas ārstniecību bija Antona Kristiana Banga (*Anton Christian Bang*) darbs par norvēģu buramvārdiem un maģiju, kurā atsevišķa nodaļa veltīta tautas medicīnas līdzekļiem un to lietojumam (Bang 1902). Plašākus un krietni daudzpusīgus pētījumus par seno ārstniecību sagatavojis norvēģu ārsts un medicīnas vēsturnieks I.Reihborns-Hjenneruds (*Reichborn-Kjennerud*). Nozīmīgākais no tiem ir “Mūsu senā burvību medicīna”, kas izdota 5 sējumos (Reichborn-Kjennerud 1927). Grāmata satur bagātīgu avotu materiālu, smalkus seno slimību un ārstniecības metožu aprakstus, kā arī dziļus maģijas būtības pētījumus un senā pasaules uzskata aprakstus. Atsevišķus darbus viņš veltījis arī “Senākajā Eddā” pieminēto ārstniecības līdzekļu izpētei (Reichborn-Kjennerud 1924), kā arī senajai skandināvu dziedniecībai.

Pazīstamākais un plašākais mūsdienu pētījums par tautas ārstniecību Norvēģijā ir ārsta un antropologa Pēra Holka (*Per Holck*) darbs “Norvēģu tautas medicīna: gudrās sievas, augu kūres un maģija”, kur detalizēti, ar plašiem piemēriem apskatīti tautas medicīnas līdzekļi, metodes un to izmantošana (Holck 1996). Autors pats norāda, ka, būdams ārsts, centies atrast kopīgās tendences senajā un mūsdienu veselības izpratnē, ka vēlējies dot pārskatu par tautas medicīnas interesanto uzskatu sistēmu, kur metodes balansē starp racionālo un maģisko, starp ticību un māņticību. Viņš uzsver, ka tautas ārstniecība un tās pamatprincipi sniedz nozīmīgu materiālu senās sabiedrības un pirmskristietiskā pasaules uzskata izpratnei (Holck 1996:10-11).

Nozīmīgs mūsdienu pētījums **Zviedrijā** ir etnologa Karla Hermana Tilhagena (*Carl-Herman Tillhagen*) darbs “Tautas ārstniecība” (Tillhagen 1977). Arī pirms tam Zviedrijā, līdzīgi kā Norvēģijā, veikti vairāki nozīmīgi pētījumi par tautas medicīnu, piemēram, Fošbloma (*Forsblom*) grāmata par maģiju tautas medicīnā, taču Tilhagena darbs ir šajā jomā plašākais un dziļākais veikums. Tajā izmantots bagātīgs avotu materiāls – gan folkloras krājums, gan Ziemeļu muzeja (*Nordiska musset*) etnogrāfisko materiālu krājums, kur tautas dziedniecības kartotēkā glabājas 30 tūkstoši vienību, gan Tautas kultūras arhīvs

(*Folkkultursarkiv*), dažādu novadu arhīvi un rokrakstu fondi. Savā darbā viņš apskata tautas ārstniecības attīstības gaitu, atsevišķa nodaļa veltīta slimību izcelsmei tautas izpratnē, kā arī veselības nostiprināšanas pasākumiem un aizsardzības paņēmieniem. Rūpīgi pētīti un aprakstīti ārstniecības praktizētāji, viņu specializēšanās un diagnozes uzstādīšanas paņēmieni, arī dziedināšanas vietas un laika nozīme, raksturoti dziedināšanas līdzekļi – gan racionālie, gan iracionālie, kā arī aprakstīti dažādi maģiskie rituāli, kas tika veikti veselības atgūšanai. Izveidots arī slimību raksturojums saskaņā ar tautas tradīciju.

**Somija.** Nozīmīgu ieguldījumu Ziemeļvalstu medicīnas vēsturē devis somu medicīnas vēstures pētnieks Imanuels Ilmoni (*Immanuel Ilmoni*) ar savu darbu “Raksti par Ziemeļu slimību vēsturi”, kur viņš apskatījis slimības dažādos laika periodos, gan arī tautas dziedniecību un ārstēšanas procesus no senvēstures līdz 19. gadsimtam (*Ilmoni 1846*).

Norvēģu un somu tradīcijas gadsimtiem ilgi pastāvējušas līdzās sāmu tautas tradīcijām, un tādējādi veidojušās dažādas savstarpējās ietekmes. Sāmu dziedniecības tradīcijā līdz mūsdienām saglabāti daudzi arhaiski elementi, tur vēl joprojām darbojas senie dziednieku-šamaņu pēcteči. Apjomīgu pētījumu par sāmu pasaules uzskatu, mitoloģiju un dziedniecību izstrādājis vēsturnieks Oge Sūlbaks (*Aage Solbak*) – “Sāmu mitoloģija un tautas medicīna” (*“Samisk mytologi og folkemedisin”*).

Skandināvu etnologi un antropologi veidojuši arī dažādus sadarbības projektus tautas ārstniecības tradīcijas pētīšanai. Šādas sadarbības rezultātā tapis, piemēram, etnologu kopdarbs “Dziednieki. Grāmata par etnomedicīnu Ziemeļos” (*“Botare. En bok om etnomedicin i Norden”*). Tā autori raksta katrs par savas tautas tradīciju, izpētot viena ievērojama tautas dziednieka darbību un raksturojot attiecības starp dziedniekiem, ārstiem un pacientiem mūsdienu sabiedrībā. Norvēģu pētniece Alvera (*Bente Gullveig Alver*) raksta par dziednieku Andrēasu, kura galvenais instruments ir viņa “stiprās rokas”, zviedru pētnieks Klintbergs (*Bengt Klintberg*) - par Gotlandes dziednieci jeb “viedo sievu”, dāņu etnoloģe Rērbī (*Birgitte Rørbye*) – par dziednieku no Jitlandes, somu pētniece Sīkala (*Anna-Leena Siikala*) – par somu vārdotāju Mīnu Houvinenu (*Miina Houvinen*), kura pārstāv seno karēļu vārdošanas tradīciju. Tādējādi kopējiem spēkiem ticis izveidots pārskats par Ziemeļvalstu dziedināšanas tradīciju (*Alver, Klintberg, Rørbye, Siikala 1980*).

**Igaunijā** tautas dziedniecību mūsdienās pēta folkloriste Marju Torp-Koivupū, kura raksturojusi tautas medicīnu kopumā, kā arī dziednieku darbību un specializēšanos (*Torp-Kõivupuu*). Folkloriste Mare Koiva (*Mare Kõiva*) pētījusi zināšanu pārmantošanu tautas medicīnā, pētnieki Renata Soukand un Ains Rāls vairāk pievērsušies ārstniecības augu

izmantošanai igauņu tautas dziedniecībā (*Soukand, Raal 2005*), bet Ave Goršiča pētījusi arhīvos un muzejos saglabātās tautas medicīnas liecības (*Goršič 2016*). Savukārt dziedināšanas tradīciju 20. gs. pētījusi Ave Tupitss savā disertācijā (*Tupits 2009*).

**Polijā** par nozīmīgāko pētījumu atzīts Udziela (*Udziela Marian*) darbs par tautas dziedniecības tradīciju, kas sarakstīts 19. gs. beigās (*Udziela 1891*). Attiecības starp poļu tautas dziedniecību un zinātnisko medicīnu pētījis Kiczka (*Kiczka 1983*), bet pētījumus par poļu dziedināšanas tradīciju apkopojusi etnoloģe un kultūrantropoloģe Penkala-Gawecka (*Penkala-Gawecka 1995*). Viņa nodarbojas arī ar medicīnas antropoloģijas pētījumiem.

**Lietuvā** tautas ārstniecībā iedziļinājies pazīstamais folkloras pētnieks Jons Balis, kurš sarakstījis darbu par tautas maģiju un medicīnu (*Balys 1951*). Lietuviešu buramvārdus pētījis arī somu pētnieks Viljo Mansika (*Mansikka 1929*). Folkloriste Daiva Vaitkevičiene pētījusi lietuviešu vārdošanas tradīciju un buramvārdus (*Vaitkevičiene 2008*), viņa izmantojusi plašu etnogrāfisko materiālu un izveidojusi buramvārdu klasifikāciju, norādot, ka tos var sagrupēt gan pēc to lietojuma, tātad pēc slimībām, kam tie domāti, gan arī iedalīt pēc motīviem vai valodas struktūras.

Kaimiņzemē **Baltkrievijā** atzīmējams divsējumu izdevums par tautas medicīnu Vitebskas apgabalā (*Narodnaja medycyna belarusau Padzvinnja, 2006*). Pirmajā sējumā ievietotas baltkrievu folkloristu V.Lobača un V.Filpenko apceres, otrajā sējumā apkopoti šo folkloristu vākumi lauka pētījumos. Jāpiezīmē, ka teicēji baltkrievi vairākkārt minējuši latviešus kā prasmīgus dziedinātājus.

### **Salīdzinošie pētījumi**

Baltijas jūras reģiona valstīs veikti arī salīdzinošie pētījumi par tautas dziedniecību un medicīnas vēsturi, organizētas konferences un simpoziji, kā rezultātā tapuši īpaši tematiskie krājumi. Piemēram, plašs simpozijš par etnomedicīnu, etnobotāniku, etnozooloģiju un medicīnas vēsturi noticis 1980. gada maijā Hamburgā. To organizējusi Hamburgas etnomedicīnas darba grupa, kas 1983. gadā izdevusi simpozija dalībnieku rakstu krājumu. Krājuma ievadā izdevējs Joahims Sterlijs (*Joachim Sterly*), kurš ir arī starptautiskās etnomedicīnas apvienības AGEM dibinātājs, raksta, ka simpozijš tika organizēts saskaņā ar sabiedrībā pieaugošo interesi par etnomedicīnu un tautas dziedniecību. Viņš uzsver, ka šī interese pastiprinājusies gan ārstu un zinātnieku vidē, gan sabiedrībā kopumā. Simpozija mērķis bija izprast sabiedrībā notiekošos procesus, tika meklētas atbildes uz jautājumiem, kāpēc tehniski attīstītā civilizācijā pieaug interese par tautas dziedniecību un etnomedicīnu, vai šīs intereses pamatā ir neapmierinātība ar

zinātnisko medicīnu, kādas ir tautas dziedniecības un medicīnas attiecības (Sterly 1983:3). Atbildes uz šiem jautājumiem snieguši pētnieki no Vācijas, Ungārijas, Rumānijas un Polijas. Pētījumos raksturota ciešā saikne starp tautas dziedniecību un medicīnu, atainots to kopējais attīstības ceļš, kā arī laiks, kad tās viena no otras atdalījušās, lai vēlāk atkal tuvotos (Brătescu 1983:59). Savukārt ungāru pētnieks A.Olahs (*Olah, Andor*) ar daudzveidīgiem piemēriem raksturojis, tautas dziedniecības ietekmi uz medicīnas attīstību Eiropā (Olah 1983). Bez tam pētījumos tiek meklētas robežas starp dažādām ietekmēm veselības nozarē mūsdienu sabiedrībā, formulētas atšķirības starp etnomedicīnu, tautas dziedniecību un mājas ārstniecību. Kopējās ainas un attiecību daudzveidības raksturošanai sniegti arī pētījumi par indiešu, ķīniešu un Āfrikas tautu dziedniecības ietekmi uz Eiropas veselības aprūpes nozari.

Kopš 20. gs. septiņdesmitajiem gadiem situācija tautas medicīnas pētniecībā ir krietni mainījusies, nozare ir strauji attīstījusies, parādījušies jauni pētījumu priekšmeti un metodes, tiek precizēti arī termini. Līdz 20. gs. beigām nebija diferencētu terminu nozares darba virzieniem. Tie izveidojušies tikai pēdējās desmitgadēs. Ja agrāk galvenokārt tika izmantoti jēdzieni tautas medicīna un etnomedicīna, tad mūsdienās pēc nozares pētījumu lauku diferencēšanās ir ieviesti jauni termini to konkretizēšanai, kā arī tiek precizēti iepriekš lietotie.

*Etnomedicīnas* jēdziens tika ieviests 19. gs., kad Eiropas zinātnē līdzās jēdzienam *tautas medicīna*, kas apzīmēja pašu tautas pārmantoto ārstniecības tradīciju, parādījās interese par kolonizēto tautu dziedniecību, ko sākumā apzīmēja par primitīvo medicīnu. Taču etnomedicīna (mūsdienās apzīmēta kā *medicīnas etnoloģija* un *medicīnas antropoloģija*) kā zinātņu nozare izveidojās tikai 20. gs. 70. gadu sākumā.

Zinātniskajā literatūrā pieejamas daudzas etnomedicīnas jēdzienu skaidrojošas definīcijas, kas parasti atšķiras ar svarīgāko pētniecības virzienu uzskaitījumu. Tām visām pamatā ir premisa, ka etnomedicīna ir zinātne, kas pēta dažādu kultūru priekšstatus par veselību un slimību, kā arī ar tiem saistītos dziedināšanas paņēmienus. Savi precizējumi šajā pamatdefinīcijā parādās dažādu universitāšu un zinātnieku apvienību pārstāvjiem, piemēram, Vācijas AGEM (*Arbeitsgemeinschaft Ethnomedizin*) grupas pārstāvji etnomedicīnu definē kā starpdisciplināru pētniecības nozari, kas, izmantojot etnoloģijas metodes, pēta veselības, slimības un dziedināšanas konceptus dažādās tautās un ciltīs. Plašākā izpratnē etnomedicīna ietver dažādas ārstniecības sistēmas. Kā antropoloģijas disciplīna tā pamatojas uz pieņēmumu, ka medicīna ir daļa no kultūras sistēmas.

Etnomedicīna apskata daudzveidīgos dziedināšanas līdzekļus, metodes un konceptus arī mūsdienu veselības nozarē. Tā veido zinātniskus izvērtējumus par tautas medicīnu un jo īpaši par tām jomām, kas nav ietveramas zinātniskās medicīnas jēdzienos (Curare 5(1982)1:3). Līdzīgi, bet lakoniskāk šo jēdzienus skaidrojis amerikāņu antropologs Džordžs Fosters (*George Foster*) savas grāmatas ievadā, rakstot, ka etnomedicīna pēta uzskatus un prakses, kas saistītas ar slimībām un atveseļošanos un kas veidojušās kultūras attīstības gaitā, bet konceptuāli neietilpst modernās medicīnas ietvaros (pēc: Foster 1978:5). Mūsdienās vairāk tiek lietots jēdziens *medicīnas etnoloģija*, taču ar līdzīgu nozīmi tiek izmantots arī jēdziens *medicīnas antropoloģija*. Angļu valodā šo pētniecības jomu apzīmē par medicīnas antropoloģiju (*medical anthropology*), ar to saprotot mutvārdu pārmantoto ārstniecības tradīciju pētījumus. Amerikāņu valodas lietojumā ar etnomedicīnu (*ethnomedicine*) apzīmē tikai vienu medicīnas antropoloģijas pētījumu jomu, kas saistīta ar mutvārdu tradīciju pētījumiem.

Medicīnas antropoloģija savus pētījumus izvērš plašāk, akcentējot arī mūsdienu sabiedrībai aktuālus jautājumus saistībā ar veselības aprūpi. Tā pēta, kā cilvēki dažādās kultūrās un sociālajās grupās uztver un skaidro slimību/saslimšanas cēloņus, kādiem ārstēšanas veidiem tie uzticas, kādas ir slimnieka un sabiedrības attiecības. Latvijā šo virzienu pārstāv Bristoles universitātes profesore un Rīgas Stradiņa universitātes goda doktore Vieda Skultāne, kura raksturojusi personisko naratīvu nozīmi medicīnas antropoloģijā, akcentējot arī galvenās pieejas naratīva izpētē (Skultāne 2002).

Kaut arī jēdzieni *medicīnas antropoloģija* un *medicīnas etnoloģija* reizēm tiek lietoti kā sinonīmi, tomēr starp tiem pastāv atšķirības, jo medicīnas etnoloģija ir zinātnes nozare, kas veic salīdzinošus pētījumus par dažādu etnisko grupu vai sabiedrību medicīniskajiem priekšstatiem. Tā pēta arī dažādu tautu uzskatus par ķermeņa, dvēseles un gara attiecībām, tādējādi raksturojot slimības un veselības izpratni psiholoģiskā, sociālā un kultūras kontekstā (Greifeld 2013:15-17). Tātad viena no šīm zinātnēm tomēr ir etnoloģijas apakšnozare, bet otra – antropoloģijas apakšnozare, kaut arī pētījumu objekts pamatā ir viens un tas pats. Atšķiras pētījumu metodes, fokuss un konteksts.

No šī koncentrētā kopsavilkuma un darba gaitā izstudētajiem materiāliem jāsecina, ka Eiropas zemēs, kur jau izstrādāti dziļi un plaši zinātniskie darbi par tautas dziedniecību, jaunie pētījumi saistībā ar savas tautas ārstniecības tradīciju visbiežāk tiek veikti medicīnas etnoloģijas nozarē.



### 1.3. Nozīmīgākie pētījumi Latvijā

Latvijā tautas dziedniecības tradīcijas pētniecības aizsākumi meklējami 19. gadsimtā, kad plašu popularitāti guva nacionālā romantisma laikmeta idejas. Tolaik pastiprinājās interese par savas tautas tradīcijām un kultūras mantojumu, tika vāktas tautasdziesmas, pasakas un citi folkloras materiāli. Gadsimta beigās tika pievērsta uzmanība arī sākotnēji neapzinātiem folkloras žanriem un materiāliem. Pēc Friča Brīvzemnieka ierosinājuma tika uzsākta buramvārdu un tautas ārstniecības materiālu vākšana, kam sekoja arī šo materiālu apkopošana un pētniecība.

Pirmais nozīmīgais ieguldījums dziedināšanas tradīcijas pētniecībā ir **Friča Brīvzemnieka** (1846-1907) krājums “Materialy po jetnografii latyshskogo plemeni”, kur publicēti gan sakāmvārdi, parunas un mīklas, gan buramvārdi un tautas ārstniecības materiāli, kam pievienoti autora skaidrojumi un piezīmes.

Friča Brīvzemnieka veidotais krājums vēl joprojām ir viens no plašākajiem un nozīmīgākajiem buramvārdu apkopojumiem (Brīvzemnieks 1881). Krājuma materiāli iegūti gan viņa paša organizētās folkloras vākšanas ekspedīcijas laikā, gan iesūtīti laikrakstā “Baltijas Zemkopis” pēc aicinājuma “Zinātnības un tautas draugiem”. F.Brīvzemnieks šajā aicinājumā konkretizē, kādi folkloras materiāli tiks publicēti paredzamajā krājumā un norāda, kas jāņem vērā teicēju pierakstītājiem: “Uzzīmētājam vienīgi jālūko uz to, ka uzrakstāmais gabals iznāk cik vien iespējams tāds, kāds tas dzīvojis tautas garā, tautas mutē. Iekš tā pastāv uzzīmētas tautas gara atliekas vislielākā vērtība” (Brīvzemnieks 1877).

Apjomīgā materiālu krājuma izdošanu nodrošināja Ķeizarskā dabaszinātņu, antropoloģijas un etnogrāfijas draugu biedrība, kura darbojās Maskavas Universitātes paspārnē. Vairums no krājumā publicētajiem 717 buramvārdiem ir vārdformulas, kas saistītas ar dziedināšanas tradīciju. Buramvārdi apkopoti atsevišķā nodaļā un iedalīti 70 apakšnodaļās. No tām 43 nodaļās pieejamas dziednieciskās formulas, kas sakārtotas atbilstoši kaitēm, kam tās lietojamas, piemēram, krūšu sāpju vārdi, kāsus vārdi, pampuma un lūzuma vārdi. No šī iedalījuma var gūt pārskatu par izplatītākajām kaitēm un gadījumiem, kad dziedināšanā tika lietoti buramvārdi. Bieži tie izmantoti kopā ar ārstniecības augiem vai kādiem citiem dziedināšanas līdzekļiem, kuru skaidrojumi atrodami piezīmēs. Zemsvītras piezīmēs Fricis Brīvzemnieks dod arī paskaidrojumus par atsevišķu buramvārdu lietošanu vai izskaidro kaites būtību, piemēram, pie mātes vārdiem sniedzot skaidrojumu, ko tautā saprot ar jēdzienu “dzīvības māte”.

Buramvārdu nodaļas sākumā norādīti 38 iesūtītāji vai teicēji, no kuriem šie materiāli savākti. Turpat tālāk redzamas arī materiālu izcelsmes vietas, no kurām vairums atrodas Kurzemē, Zemgalē un Vidzemē. Tās gan pamatā ir vietas, ko F. Brīvzemnieks apmeklējis 1869. gadā paša organizētās latviešu folkloras vākšanas ekspedīcijas laikā, taču daļa materiālu tikusi iesūtīta vēlāk – pēc viņa aicinājuma publicēšanas.

Tā kā Friča Brīvzemnieka dzīves un darba gaitas jau aprakstītas gan literatūrvēsturnieka Teodora Zeiferta (Zeiferts 1929), gan folklorista Aigara Lielbārža darbos (Lielbārdis 2009; Lielbārdis 2012), tad šeit sniegts tikai neliels ieskats viņa pētījumos par tautas dziedniecības tradīciju.

Apjomīgus tautas ārstniecības pētījumus veicis **Jēkabs Alksnis** (1870-1957), tos uzsākot jau kā medicīnas students Tērbatas Universitātē. F. Brīvzemnieku un J. Alksni vienoja gan kopējā izcelsme no Kurzemes, gan interese par folkloru, buramvārdiem un dziedināšanas tradīciju. F. Brīvzemnieks izveidoja lielāko buramvārdu krājumu, bet J. Alksnis turpināja pētījumus, iedziļinoties un tuvāk raksturojot tautas dziedināšanas metodes un līdzekļus.

Jēkabs Alksnis dzimis Durbes pagastā, mācījies Durbes privātskolā, Liepājas Nikolaja ģimnāzijā, pēc tam studējis medicīnu un ārsta diplomu ieguvis Tērbatas universitātē (1890-1895). Pēc studijām strādājis par ārstu Lazdonā, pēc gada iesaukts armijā, bet vēlāk papildinājies Pēterburgas Kara medicīnas akadēmijā (1903-1907), kur aizstāvējis savu doktora disertāciju. Strādājis par ķirurgu un izveidojis savu privātklīniku. Pēc Pirmā pasaules kara atgriezies Liepājā un turpinājis ārsta darbu, bet no 1920. gada strādājis Rīgā – bijis Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātes docents, profesors, ķirurģijas katedras vadītājs un fakultātes dekāns. 1923. gadā dibinājis un izdevis “Latvijas Ārstu Žurnālu” (1923-1939). 1944. gadā J. Alksnis devies bēgļu gaitās uz Vāciju, pēc tam uz Angliju, kur miris 1957. gadā (Vīksna 1990:64-65).

Jēkaba Alksņa pētniecisko darbību raksturojis folklorists Aigars Lielbārdis atsevišķā, tam veltītā rakstā (Lielbārdis 2011), īpašu uzmanību pievēršot tieši viņa devumam buramvārdu pētīšanā. Tāpēc šeit J. Alksņa pētījumi par buramvārdiem tikai pieminēti, pamatā akcentējot viņa darbus un uzskatus par tautas dziedniecību.

Jēkaba Alksņa pirmais un krietni apjomīgais pētnieciskais darbs “Materialien zur Lettischen Volksmedizin” izdots Tērbatas Universitātes studiju laikā - 1894. gadā (Alksnis 1894). Šajā darbā apkopoti materiāli par latviešu tautas ārstniecību, ko viņš ieguvis, gan pats vācot materiālus, gan apkopojot citu iesūtītos, gan izmantojot publikācijas no

laikraksta "Dienas Lapa" pielikuma "Etnogrāfiskas ziņas par latviešiem", gan no Friča Brīvzemnieka veidotā buramvārdu krājuma.

Lai rosinātu tautas medicīnas materiālu vākšanu, J. Alksnis 1892. gadā laikraksta "Dienas Lapa" pielikumā "Etnogrāfiskas ziņas par latviešiem" publicē aicinājumu un arī ieteikumus, kas jāņem vērā, pierakstot liecības par seno dziedināšanu. Viņš uzsver, ka nepieciešama sīka iztaujāšana un pierakstīšana, norādot ne tikai kaites nosaukumu, bet arī tās pazīmes: „Ar piezīmi, kā kādas zāles lietojamas zināmai slimībai, kura nosaukta ar vārdu, nepietiek. Esmu pārliecinājies, ka vienā apgabalā kādas slimības nosaukumam pilnīgi citāda nozīme nekā otrā” (Alksnis 1892:130).

Studiju laikā sagatavotais pētījums tika iespiests Tērbatas Universitātes Farmakoloģijas institūta rakstu krājumā, tā izdevējs bijis medicīnas vēstures un farmakoloģijas profesors Rūdolfs Koberts. Krājuma ievadā profesors raksta, ka medicīniskā ziņā šim darbam nav īpašas nozīmes, bet tam ir liela vērtība, raugoties no kultūrvēsturnieka, etnologa vai folklorista skatu punkta. Turpat viņš norāda, ka tautas medicīnas materiālos sastopamas nozīmīgas liecības par latviešu pirmskristietības laika pasaules redzējumu (Kobert 1894:6).

Darba ievadā J. Alksnis norāda, ka materiālu nodaļai "Buršana ar vārdiem" viņš gandrīz pilnībā pārņēmis no Brīvzemnieka krājuma (Alksnis 1894:167). Taču lielu darba daļu veido autora paša savāktie materiāli un skaidrojumi, jo, kā pats atzīst, pirms viņa vēl nav bijuši apkopoti tautas ārstniecības materiāli par patoloģiju, ginekoloģiju un dzemdniecību, par ķirurģiju un anatomiju. Tos viņš veidojis, izmantojot paša savāktos materiālus un savu ārsta pieredzi (Alksnis 1894:167).

Darba pirmajā nodaļā dots vēsturisks pārskats par tautas dzīvesziņu, par svarīgākajiem rituāliem un ieražām, bet otrajā nodaļā par mitoloģiju kā senā pasaules uzskata atspoguļojumu. To J. Alksnis uzskata par svarīgu, lai būtu iespējams dziļāk izprast seno ārstniecību. Viņš raksta:

“Reliģija un tautas dziedniecība bieži atrodas tik ciešās attiecībās, ka ir gandrīz neiespējami konstatēt, kur viena sākas un otra beidzas, tāpēc bieži ir grūti izšķirams, vai kādas darbības pamats sakņojas reliģiskās jūtās vai tas ir praktisks secinājums, kas balstās uz reālu novērojumu” (Alksnis 1894:168).

Trešajā nodaļā J. Alksnis dod sava laika tautas medicīnas raksturojumu, norādot, ka vēl joprojām dziedniecība bieži balstās uz suģestiju, jo vienmēr tiek uzsvērts, ka vissvarīgākā ir ticība attiecīgā ārstniecības līdzekļa iedarbībai: “Kurš netic, nekļūs vesels.” (Alksnis 1894:178). Turpat raksturotas biežāk izmantotās dziedināšanas metodes, piemēram, pūšana, vārdošana, dziedēšana ar augiem u.c. Īsumā raksturotas arī personas,

kas nodarbojas ar ārstniecību. Tur minēti metēji (kas ar kāršu palīdzību nosaka kaites izcelsmi vai labāko dziedināšanas veidu), burvji, burvenes, zavētāji, zavētājas, zīlnieki, zīlnieces (kas atbilst vācu burvju apzīmējumam un pārvalda pārdabiskas lietas, arī buramvārdus) un pareģoņi (kas var pareģot nākotni). Jau tuvāk modernajam medicīnas personālam stāvēt pūtēji, pūšlotāji (kas dziedē, vārdojot un pūšot elpu uz slimās vietas), vārdotāji (apvārdo kaites ar dziedinošām formulām), mazgātāji (apmazgā slimās vietas ar kādu dziedinošu līdzekli), āderētāji (nodarbojas ar āderu ciršanu jeb asins laišanu) ragotāji (uzliek bankas vai radziņus, mēdz izmantot arī glāzes vai podiņus) un braucītāji (nodarbojas ar slimo vietu braucīšanu jeb masēšanu). Turpat atzīmēts, ka parasti gan tautas ārstnieki nenodarbojas tikai ar vienu šo lietu, bet savā darbā izmanto vairākas metodes (Alksnis 1894:182).

Tālākās grāmatas nodaļas kārtotas pēc slimību iedalījuma, kur pie katras kaites norādīti tautā izmantotie līdzekļi, kā arī dots sniegts īss slimības raksturojums un tautā lietoto apzīmējumu skaidrojums. Ceturtajā nodaļā “Farmakoterapija” apkopoti un pēc slimībām (iekšķīgās slimības, ādas, acu, ausu, zobu, ķirurģiskās u.c. slimības) sakārtoti augu valsts, dabas un sadzīves līdzekļi, bet piektajā nodaļā – “Buršana ar vārdiem” apkopoti un pēc tāda paša principa sakārtoti buramie vārdi. Ceturtajā nodaļā doti arī skaidrojumi dažādiem tautā izplatītiem kaišu nosaukumiem. Šajā darbā īpaši noderīgas ir autora zināšanas un pieredze ārstniecībā, jo dažu slimību būtība tiek atšifrēta vien no simptomu apraksta un slimnieka uzvedības izpausmēm, piemēram, tā ar spiedēju un žņaudzēju apzīmētās kaites izpausmes tiek skaidrotas ar kolikām (Alksnis 1894:191), kā arī dots skaidrojums bieži minētajai kaitei ar apzīmējumiem “dzirkste, džergzde”, kas pēc aprakstītajām pazīmēm tiek atpazīta kā locītavu reimatisms (turpat, 194.lpp.)

Vēlāk savāktos tautas ārstniecības materiālus J. Alksnis publicējis 1898. gadā rakstā “Tautas medicīniski materiāli”, kas ievietots “Rīgas Latviešu biedrības Zinību komisijas Rakstu krājumā” (Alksnis 1898). Šajā krājumā izmantoti arī no Zinību komisijas saņemtie un Cesvaines mācītāja R. Auniņa nodotie materiāli. Te vairs nav sniegti slimību skaidrojumi, vien norādīti izmantotie līdzekļi. Iedalījums pa nodaļām līdzīgs kā iepriekšējā darbā, bet papildus klāt nākusi nodaļa ar burvību aprakstiem jeb maģiskiem paņēmieniem, kas izmantoti slimību ārstēšanā.

Atzīmējama ir Jēkaba Alkšņa cieņas pilnā attieksme pret savas tautas tradīciju. Kā mācīts ārsts viņš būtu varējis veikt atlasu un izvairīties no dīvainām un šķietami muļķīgām metodēm un līdzekļiem, kas savulaik nabadzības vai nezināšanas dēļ izmantotas tautas

ārstniecībā, taču viņš savos krājumos ir apkopojis visus savāktos un iesūtītos materiālus bez krasa kritiska vērtējuma un piezīmēm. Līdz ar to šie darbi ir plaši un daudzkrāsaini tautas dziedniecības materiālu apkopojumi, kurus var izmantot gan folkloristikas, antropoloģijas, gan medicīnas vēstures pētījumiem.

Nozīmīgs tautas dziedināšanas tradīcijas pētniecībā ir J. Alksņa darbs “Latviešu tautas ārstniecības pamati” (Alksnis 1931), kur viņš akcentē dziedināšanas tradīcijas būtiskākos virzienus, metodes un saiknes ar medicīnu, uzsverot, ka

“[...] arī tagadnē mēs varam izlietot vienu otru tautas medicīnas ieguvumu, ka daudzi modernie ārstniecības paņēmieni ir uzdīguši un krāšņi uzplaukuši no tautas instinktīvo atziņu un nojautu saknēm, un ka tautu ārstniecība un medicīnas vēsture kopā ar reliģiju ir cilvēces gara kultūras visvecākās nozares, kam visdziļākās saknes ne vien cilvēku dabā, bet arī visā dzīvā pasaulē [...]” (Alksnis 1931:344).

Rakstā viņš parāda tautas ārstniecības attīstības veidus kopš aizvēsturiskiem laikiem, saista tos ar dzīvnieku instinktīvo spēju sevi dziedināt, minot piemērus no dažādu tautu pētnieku darbiem. J. Alksnis saista tautas ārstniecības tradīcijas veidošanos ar cilvēces attīstību, atzīmējot, ka līdzīgi paņēmieni, rituāli, arī priekšstati un parādību skaidrojumi atrodami tautām, kas dzīvo ļoti tālu cita no citas - pat atšķirīgos kontinentos. Raksturojot šīs kopējās attīstības un uzskatu veidošanās tendences, viņš atsaucas uz dažādu tautu pētnieku un domātāju darbiem. Plašāk J. Alksnis apskata seno uzskatu par dzemdi jeb dzīvības māti, kas daudzu tautu priekšstatos atainota dzīvnieka veidolā:

“Ka dzemde ir dzīvnieks, tam ticējušas un vēl tagad tic daudzas tautas Eiropā, Āzijā, Āfrikā, Malāju arhipelāgā un Amerikā. Arī filozofs Platons to uzskatīja par dzīvnieku, kam kāre pēc apaugļošanās.” (Alksnis 1931:348). Līdzās šiem salīdzinošajiem raksturojumiem norādītas arī kopīgās ārstniecības metodes un līdzekļi, kas saista seno tradīciju un medicīnu, piemēram, dažādie masāžas veidi, vitamīnu, ūdens, dūņu terapijas un minerālūdeņu lietošana. Turpat nedaudz ieskicētas arī ārstniecības un reliģijas attiecības, kas dažādos laikos atradušās pretējās pozīcijās, kaut arī balstās uz kopēja – ticības un uzticēšanās pamata (Alksnis 1931:346).

Šis J. Alksņa darbs nedaudz saīsinātā versijā otrreiz publicēts tautasdziesmu izdevumā „Latvju tautas daiņas” kopā ar vēl kādu viņa pētījumu par seno dziedināšanu – “Latviešu tautas ārstniecība un tautas dziesmas” (Alksnis 1932b). Apskatot tautas ārstniecību tautasdziesmu kontekstā, viņš galveno uzmanību pievērš cilvēka mūža norisēm – grūtniecībai, dzemdībām, ar tām saistītajām sieviešu kaitēm un bērnu slimībām. J. Alksnis izpētījis un raksturojis ne tikai tautasdziesmās attēlotos ārstniecības līdzekļus, bet arī attiecīgajās situācijās izmantotos paņēmienus, kas norādīti ticējumos un dažādos tradīcijas pierakstos, tādējādi veidojot plašāku pārskatu par dziedināšanu attiecīgajos cilvēka dzīves brīžos.

Darbā “Dzīvība, dvēsele, māte tautu, sevišķi baltu tautu, ticējumos no bioloģiskā viedokļa” (Alksnis 1936) raksturoti dažādu tautu priekšstati par cilvēka dzīvības

procesiem, auglību un dvēseles saikni ar ķermeni. J. Alksnis mēģinājis uzmanīgi sasaistīt bioloģiskos pētījumus un atklājumus ar seno tautu priekšstatiem par dzīvības procesiem dabā un cilvēka ķermenī. Viņš izskaidrojis, kā veidojusies cilvēku izpratne par ķermeņa uzbūvi un orgānu funkcijām, salīdzinot dažādu tautu mitoloģiju vēstījumus un iespējamās dabas vērojumus:

“Cilvēka gars nevar paciest tukšumu, uz visiem jautājumiem viņš meklē atbildes. Kur nepietiek ar maņas orgānu un prāta liecībām, tur viņam izpalīdz analogijas novērojumi, teorija, hipotēze, fantāzija, ticība” (Alksnis 1936:35).

Šajā J. Alkšņa darbā pētīti senie uzskati par dzemdi, par daudzu tautu, tostarp arī latviešu, priekšstatos atspoguļoto ķermenī mītošo “dzīvības māti” un par tās iespējamo saikni ar dvēseli. Pētījumam izmantots plašs dažādu tautu mitoloģiju, tradīciju un rituālu aprakstu materiāls.

J. Alkšņa pētījumiem kopumā raksturīga lietišķa un uzmanīga pieeja tradīcijai. Būdams ārsts, viņš spēj labi izvērtēt racionālos dziedināšanas paņēmienus, bet ir arī kritisks pret nemācītu ārstnieku darbošanos, kas var gan padarīt smagāku slimnieka stāvokli, gan radīt negatīvu nostāju pret tautas dziedināšanas tradīciju kopumā. Līdzās kritiskajam vērojumam J. Alksnis, balstoties uz savām medicīnas zināšanām, prot atrast daudzus vērtīgus tautas pieredzes apliecinājumus šķietami vienkāršās un neievērojamās lietās. To arī viņš pats ir atzīmējis, aicinot uzmanīgi noskaidrot dažādas tautas ārstniecības nianšes: “Lietpratis daudzreiz atron tur graudus, kur diletants domājas tikai pelavas esam. Tas it īpaši piemērojams tautas ārstniecībā.” (Alksnis 1892:130)

Jēkabs Alksnis ir pirmais latviešu pētnieks, kurš pamatīgi un dziļi pētījis dziedināšanas tradīciju un raksturojis to kā nozīmīgu tautas kultūras un dzīvesziņas daļu. Viņš skata tradīciju kā kopumu, kurā ietilpst gan zināšanas par ārstniecības līdzekļiem, gan mitoloģiskie priekšstati, gan maģiskas darbības un buramvārdi.

**Jānis Kupcis** (1871-1936) bijis viens no pirmajiem latviešu farmācijas profesoriem, pievērsies arī tautas dziedināšanas līdzekļu pētīšanai. Viņš mācījies Tērbatas Universitātē, gandrīz 20 gadus strādājis Kaukāzā (1902-1921), arī universitātē Gruzijā. Pēc atgriešanās Latvijā strādājis Ķīmijas fakultātē, kur kļuvis par farmācijas profesoru, padziļināti nodarbojies ar minerālūdeņu un dziedniecisko dūņu ķīmiskā sastāva izpēti, pētījis arī latviešu tautas dziedniecību un ārstniecības augu iedarbību (Vīksna 1990:66-67).

Nozīmīgākais viņa darbs tautas dziedniecības pētīšanā ir “Tautas medicīnas līdzekļi daiņās” (Kupcis 1932). Tajā viņš raksturo dainās minētos dziedināšanas līdzekļus un uzsver, ka tur vairāk dotas norādes par slimību novēršanu ar profilaktiskiem līdzekļiem,

rūpējoties par veselības stiprināšanu (Kupcis 1932:257). J. Kupcis apraksta un, balstoties uz farmācijas pētījumiem, izskaidro dažādus tautā lietotus veselības uzturēšanas paņēmienus un līdzekļus, piemēram, raksturo diētiskos līdzekļus uzturā – pienskābes baktērijas piena produktos, arī minerālvielas un vitamīnus graudu ārējā apvalkā. Turpat uzskaitīti arī dainās biežāk minētie ārstniecības augi, piemēram, baldriāns, retējs, zilgalvīte, papardes, sarkanais āboliņš, vībotnes, kā arī raksturots to lietojums dziedināšanā (Kupcis 1932:266).

Svarīgi un rosinoši gan tautas ārstniecības, gan medicīnas nozarei ir J. Kupča pētījumi par vairāku Latvijas avotu ūdeņiem un dziednieciskajām dūņām. Kopā ar kolēģiem no Ķīmijas fakultātes un Praktiskās farmācijas laboratorijas viņš rūpīgi izpētījis un analizējis Ķemeru, Baldones un Valmieras avotu ūdens sastāvu arī Kandavas un Siguldas sēravotus un to iespējamo izmantošanu (Kupcis 1929; 1931). Plašāki pētījumi veltīti Ķemeru un Kaņiera ezera dūņu un to ārstnieciskās ietekmes precizēšanai (Kupcis 1926). Atsevišķs darbs vēsta par Liepājas dabiskajiem dziedināšanas līdzekļiem un iespējām tos izmantot kūrvieta attīstīšanai (Kupcis 1930). Visos šajos pētījumos J. Kupcis uzsver, cik svarīga būtu šo dabisko dziedināšanas līdzekļu izmantošana gan Latvijas iedzīvotāju veselības uzlabošanai, gan tautsaimniecības attīstībai. Pētījumos līdzās avotu ūdens un dūņu ārstniecisko īpašību analīzei viņš sniedz piemērus, kā šādi dabas resursi tiek izmantoti citās zemēs, tādējādi mudinot pievērst lielāku uzmanību vietējiem dziedinošajiem līdzekļiem.

**Kārlis Straubergs** (1890-1962) ir viens no izcilākajiem 20. gs. latviešu folkloras pētniekiem. Studējis Maskavas universitātē klasisko filoloģiju, paralēli ieguvis arheologa kvalifikāciju Maskavas Arheoloģijas institūtā. 1929. gadā viņš ieguvis klasiskās filoloģijas zinātņu doktora grādu, bijis Latvijas Universitātes Filoloģijas un filozofijas fakultātes profesors un dekāns, arī Folkloras krātuves pārzinis (1929–44). 1944. gadā devies trimdā uz Zviedriju, kur strādājis dažādās latviešu organizācijās un Stokholmas folkloras institūtā (Laiks 1962).

Kārļa Strauberga devums latviešu folkloristikā ir ļoti plašs un daudzveidīgs, bet saistībā ar dziedināšanas tradīciju svarīgākie viņa darbi ir “Latviešu buramie vārdi” (LBV, Straubergs 1939-1941) un “Latviešu tautas paražas” (LTP, Straubergs 1944). Dziedināšanas tradīcijas izpētei nozīmīgi ir viņa pētījumi: “Raganu prāvu idejiskie pamati Latvijā 17. gadu simtenī”, “Grūtniecība un dzemdības” un “Bērna godības”, kā arī Zviedrijā izdots darbs “Latviešu tautas ticējumi par mirušajiem” (“*Lettisk folktro om de döda*”). Šis darbs

sākumā uzrakstīts vāciski, pēc tam tulkots uz zviedru valodu un izdots Ziemeļu muzeja pētījumu sērijā (*Nordiska Museets Handlingar*:32) Tajā apkopoti latviešu priekšstati par nāvi un mirušajiem, kā arī aprakstītas galvenās ar mirušajiem saistītās tradīcijas un paražas: pirmajā daļā raksturoti senākie bedību rituāli, otrajā apskatītas galvenās bedību ieražas, bet trešajā daļā (*De döda hos de levande*<sup>1</sup>) raksturotas tradīcijas, kas saistītas ar dzīvo un mirušo kontaktiem – veļu rituāli, piemiņas dienas u.tml. Uz dziedināšanas tradīciju vairāk attiecas darba trešajā daļā aprakstītie priekšstati un ieražas. Grāmatas beigās publicēts arī K. Strauberga raksts vācu valodā par dzīvajiem mirušajiem latviešu tautas tradīcijā (*Der lebende Tote in der lettischen Volkstradition*), kur raksturoti senie tautas uzskati par dzīvo un mirošo saikni (Straubergs 1949).

Apjomīgo darbu “Latviešu buramie vārdi” K. Straubergs sagatavojis, 15 gadus strādājot Latviešu folkloras krātuvē, kur izveidojis arī latviešu buramvārdu katalogu, kas tiek izmantots vēl šodien. K. Strauberga pētījumi par tautas tradīcijām šajā apskatā tikai pieminēti, jo tos izsmēloši raksturojis A. Lielbārdis darbā par latviešu buramvārdu tradīciju (Lielbārdis 2012: 42-47), savukārt viņa publikācijas un zinātnisko darbību izvērtējis folklorists Toms Kēncis (Kēncis 2014:354-371).

Nozīmīgu ieguldījumu latviešu folkloristikā un tautas tradīciju pētniecībā devis valodnieks, etnogrāfs un folklorists **Pēteris Šmits** (1869 - 1938). Studējis Pēterburgas universitātes Austrumu valodu fakultātē, stažējies Pekinas universitātē, bijis profesors Vladivostokas Tālo Austrumu institūtā. 1920. gadā atgriezies Latvijā un strādājis Latvijas Universitātes Filoloģijas un filozofijas fakultātē. Zinātniskās darbības sākumā galvenokārt pievērsies valodniecībai, bet mūža otrajā pusē daudz pētījis latviešu mitoloģiju, etnogrāfiju un folkloru (Pakalns 2014: 372-406). Nozīmīgākie darbi tradīciju pētniecībā: “Latviešu mitoloģija” (1926), sastādījums un komentāri monumentālajiem izdevumiem “Latviešu tautas pasakas un teikas” 15 sējumos (1925—1937) un “Latviešu tautas ticējumi” 4 sējumos (1940—1941).

Pētera Šmita sakārtotie “Latviešu tautas ticējumi” (LTT, Šmits 1940-1941) ir viens no vērtīgākajiem avotiem tautas dziedināšanas tradīcijas pētīšanā. Ticējumu krājumā pieejams līdz šim plašākais tautas dziedniecības materiālu apkopojums, kur vienuviet pieejami gan apraksti par dažādu ārstniecības līdzekļu lietošanu – par ārstniecības augiem, dabas un sadzīves līdzekļiem, gan par dziedināšanas metodēm – pēršanos pirtī, braucīšanu, vārdošanu un citām. Tajā apkopoti vēstījumi par cilvēkiem, kuri nodarbojušies ar

---

<sup>1</sup> Mirušie pie dzīvajiem. (Šeit un turpmāk autores tulkojumi)



ārstniecību, kā arī norādes par dziedināšanas spēju pārmantošanu. Svarīgas liecības par tautas dziedniecības metodēm un līdzekļiem atrodamas arī P. Šmita veidotajos pasaku un teiku krājumos.

Nozīmīgs dziedināšanas tradīcijas aprakstu un buramvārdu apkopojums ir baltvācu pētnieces **Edītes Kurcas** (*Edith Kurtz*) (1884-1948) darbs “*Heilzauber der Letten in Wort und Tat*” (“Latviešu dziedinošā burvestība vārdos un darbos”) (Kurtz 1937-1938). Tajā sniegts plašs pārskats par dažādām kaitēm un buramvārdiem, kas izmantoti ārstniecībā. Slimības un kaites sadalītas grupās – atsevišķi izdalītas kaites, kam ir maģiska izcelsme. Lielu grupu veido iekšķīgās slimības, kas ietver elpošanas ceļu kaites, sirds slimības, gremošanas trakta, arī smadzeņu un nervu kaites, asins un ķermeņa uzbūves, kā arī infekcijas slimības.

Grāmatas otrajā daļā dots plašs buramvārdu un aprakstu apkopojums nodaļā “Ķirurģija”, kur ietilpst gan dažādi ievainojumi, deguna asiņošana, pampumi, tūskas, lūzumi, mežģījumi, apdegumi, kodumu brūces, augoņi, kā arī neparastākas kaites kā – “mateņu slimība”, “ēdējs” un “līķa pampumi”. Visām šīm kaitēm norādīti attiecīgie buramvārdi vai praktiskie līdzekļi, kas tikuši lietoti. Atsevišķās nodaļās izdalītas sieviešu slimības un dzemdību kaites, bērnu slimības, ādas, acu, ausu slimības un zobu ārstēšana.

Milzīgais folkloras materiālu daudzums, kas apkopots šajā darbā, līdz šim nav īsti apgūts, jo teksta uztveri apgrūtina vienlaicīgais latviešu un vācu valodas lietojums. Tekstā abas valodas savijas kopā bez redzamām atšķirībām, jo grāmata iespiesta gotiskajā rakstā. Neraugoties uz to, šis darbs ir viens no svarīgākajiem avotiem dziedināšanas tradīcijas pētīšanā.

Pēc otrā pasaules kara nozīmīgākos pētījumus par tautas ārstniecību izstrādājis medicīnas zinātnu doktors **Vilis Derums** (1899-1988). Viņš ir vienīgais paleopatologs Baltijā, kurš pētījis dziedniecību un seno cilvēku slimības, izmantojot arheoloģisko materiālu. Ar saviem pētījumiem viņš guvis plašu starptautisku atzinību. V. Derums studējis Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātē (1920-1926). Pētniecības darba sākumā pievērsies antropoloģijas pētījumiem un 1940. gadā publicējis monogrāfiju “Latviešu ķermeņa uzbūve laika perspektīvā”. Līdz 1956. gadam bijis izsūtījumā, pēc tam strādājis Rencēnos, tad Rīgā – Stradiņa slimnīcā. 68 gadu vecumā aizstāvējis doktora disertāciju. Nodarbojies ar vairāku zinātņu nozaru - medicīnas, vēstures, arheoloģijas, antropoloģijas - robežjautājumu pētīšanu. V. Derums izstrādājis pārliecinošus pētījumus par Baltijas senāko iedzīvotāju fizisko attīstību, slimībām un traumām, par tautas dziedniecību un medicīnas

attīstību. Viņš izpētījis ļoti plašu arheoloģisko materiālu – ap sešiem tūkstošiem skeletu kā liecības par laiku no mezolīta līdz 18. gs. sākumam (Vīksna 1990:140).

V. Deruma nozīmīgākie darbi par tautas medicīnu ir viņa monogrāfija “Tautas veselība un dziedniecība Senajā Baltijā” (Derums 1978) un tās pārstrādātais, papildinātais izdevums “Baltijas sencilvēku slimības un tautas dziedniecība” (Derums 1988). Tajā apkopoti pētījumu rezultāti, kas veidojušies, izpētot 6729 skeletus no arheoloģiskajiem izrakumiem dažādu vēsturisko periodu kapulaukos. Grāmatas saturs sakārtots atbilstoši apskatītajiem vēsturiskajiem laikmetiem, katrā nodaļā raksturojot apskatāmo periodu, būtiskākās ziņas par cilvēku fizisko attīstību un veselības stāvokli. Katras nodaļas beigās raksturota tautas dziedniecība vai ārstniecība attiecīgajā laika posmā. V. Deruma pētījums sniedz vērtīgas ziņas par seno Baltijas iedzīvotāju slimībām, traumām un ķirurģijas paņēmieni attīstību, tur aprakstīti arī sadzīves priekšmeti, kuri varēja tikt lietoti tautas dziedniecībā vai liecināja par seno cilvēku dzīves veidu un higiēnu.

Līdztekus Vilim Derumam pēckara periodā latviešu tautas dziedniecības izpētei pievērsies arī medicīnas vēstures pētnieks un ilggadējais Paula Stradiņa Medicīnas vēstures muzeja direktors **Kārlis Ēriks Arons** (1933-2005), kurš medicīnas doktora grādu ieguvis 1966. gadā, uzrakstot disertāciju “Latviešu tautas medicīna”. Viņš nodarbojies ar dažādiem medicīniskiem pētījumiem, bet visvairāk pievērsies medicīnas vēsturei, izdevis darbus “Medicīnas vēsture: senie laiki” un “*Historia medicinae: compendium*”, veidojis rakstu krājumus “*Acta Medico-Historica Rigensia*” (Zinātnes Vēstnesis 2005).

Viens no jaunākajiem pētījumiem, kas saistīts ar dziedzināšanas tradīciju, ir Latviešu folkloras krātuves pētnieka **Aigara Lielbārža** promocijas darbs „Latviešu buramvārdu tradīcija” (Lielbārdis 2012). Tajā galvenā uzmanība pievērsta buramvārdu tekstam, formulām un izpildījumam, taču, apskatot buramvārdu izpildījuma situācijas, tiek aprakstīta arī dziedzināšanas norise. Šī nodaļa īpaši vērtīga dziedzināšanas tradīcijas izpratnei, jo dokumentē mūsdienu dziednieces Ernās Stallītes darbību, precīzi fiksējot vārdus, dziedzināšanā izmantotās kustības un kopējo norisi (Lielbārdis 2012: 145-155).

Šajā promocijas darba apakšnodaļā raksturoti tikai galvenie un apjomīgākie pētījumi, kas saistīti ar latviešu dziedzināšanas tradīciju. Lai apskatītu vēl citu autoru atsevišķos ar tēmu saistītos rakstus, būtu jāveido plašāka bibliogrāfija, kas nav šī darba galvenais nolūks.

## 2. GALVENĀS TENDENCES DZIEDINĀŠANAS TRADĪCIJĀ DAŽĀDOS PERIODOS

Dziedināšanas tradīcija nes vēsti par tautas ārstniecības metodēm, līdzekļiem un to izmantojumu senatnē. Šī tradīcija veidojusies ļoti ilgā vēstures posmā reizē ar cilvēces attīstību un ir cieši saistīta ar tautas pasaules uzskatu, ar sadzīvi, dabas un cilvēka ikdienas ritmu. Tās pamatā ir empīriski veidojušās praktiskas zināšanas un mitoloģiski priekšstati par pasaules un dabas likumsakarībām. Tādējādi līdzās racionālām un praktiski pārbaudītām metodēm un līdzekļiem lietotas arī maģiskas un rituālas darbības. Līdzīgi kā kaimiņu tautu tradīcijās, arī latviešu dziedniecībā vienlīdz svarīga nozīme piešķirta gan maģiskajām darbībām, gan dažādu dabas līdzekļu lietojumam, jo īpaši ārstniecības augiem. Par to liecina ievērojamais skaits ticējumu un tradīcijas pierakstu par augu un dabas līdzekļu lietošanu dažādu kaišu ārstēšanā.

Par seno iedzīvotāju veselības stāvokli un tautas ārstniecības metodēm vēsta gan tradīciju apraksti, folkloras materiāli, gan arī arheoloģisko izrakumu liecības. Šajos avotos uzskatāmi parādās seno cilvēku dziedniecisko prasmju attīstība dažādos laikmetos un redzams, kā pakāpeniski pilnveidojās empīriski uzkrātās zināšanas un tautas medicīnas racionālie ārstēšanas paņēmieni. Kā redzams arheoloģiskajā materiālā, jau akmens laikmetā lietotas vienkāršas ķirurģiskas metodes, piemēram, bija apgūtas prasmes apturēt asiņošanu un izņemt svešķermeņus no ievainojumiem, vēlāk tika apgūta arī sarežģītāku operāciju veikšana, piemēram, trepanācija, ķeizargrieziens; veidojās priekšstats par anatomiju, fizioloģiju, grūtnieču un nedēļnieču higiēnu, slimību profilakses jautājumiem.

Lai izprastu tradīcijas attīstības gaitu, svarīgi apzināties gan attiecīgo vēstures notikumu kontekstu, gan ģeogrāfisko kontekstu un kaimiņu tautu ietekmi, gan arī izprast vispārējos dziedniecības veidošanās priekšnosacījumus Eiropas vēsturē, virzošos faktoros, spēcīgākos pagriezienu punktus un spilgtākās personības, kuru darbība ietekmējusi tautas ārstniecības veidošanos arī Latvijas teritorijā. Tāpēc pirmajā apakšnodaļā dots neliels vispārējs pārskats par tautas dziedniecības veidošanos un attīstību tās sākumposmā.

Lielāka uzmanība pievērsta dziedināšanas tradīcijas veidošanās priekšnosacījumiem, tās attīstībai vēsturisko notikumu un sabiedrības dzīves apstākļu kontekstā. Vēsturiskie notikumi būtiski ietekmējuši dziedināšanas tradīcijas attīstību un turpināšanos. Tautas dziedniecības tradīcija Latvijas teritorijā brīvi attīstījies līdz 13. gs. Pēc kristietības

ieviešanas tā pakāpeniski ierobežota, bet ap 14.-15. gs. sākusies aktīva šīs tradīcijas izskaušana, kas kulmināciju sasniegusi 16.-17. gs. sakarā ar raganu prāvām. 18. gs. pilsētās darbojās pirmie mācītie ārsti līdzās pirtniekiem un bārddziņiem, bet laukos vēl joprojām darbojās tautas dziedniecības pārstāvji. Šajā laikā tautas tradīcijā ienāca jaunas metodes un līdzekļi, kas tika pārņemti no klosteru medicīnas un aptieku prakses. 19. gs. paplašinājās mācītu ārstu un aptiekāru darbība, kā rezultātā tautas līdzekļiem pievienojās aptieku piedāvātie ārstniecības preparāti, bet gadsimta otrajā pusē jaunlatviešu kustības ietekmē notika aktīva folkloras materiālu vākšana, tādējādi pievēršot pastiprinātu uzmanību senajiem dziedināšanas līdzekļiem un metodēm.

Pēdējā apakšnodaļā dots neliels pārskats par dziedināšanas tradīcijas pārmantošanu un izpausmēm mūsdienu sabiedrībā. Tam par pamatu ņemti lauka pētījumu materiāli, kas raksturo situāciju saistībā ar tradīcijas pārmantošanu un turpināšanu. Pēdējo gadu laikā iegūtie lauka pētījumu materiāli salīdzināti ar klasiskās folkloras avotos atrodamajām liecībām par tradīcijas pārmantošanu. Nodaļas noslēgumā īsi ieskicēta mūsdienu sabiedrības attieksme pret tautas dziedināšanas tradīciju. Turpat galvenajos vilcienos raksturoti tautas dziedniecības un medicīnas savstarpējās ietekmes lauki, kā arī akcentēta jauno zinātņu pētījumu nozīme dziedināšanas tradīcijas izpratnes veidošanā.

## **2.1. Dziedināšanas tradīcijas aizsākumi un attīstība**

Dziedināšanas jeb tautas ārstniecības tradīcija sakņojas ilgstošos dabas un apkārtējās vides novērojumos, konkrētā pieredzē, kas cilvēcei veidojusies saskarsmē ar augu un dzīvnieku pasauli. Salīdzinot dažādu tautu atziņas par ārstniecību, redzama pārsteidzoša līdzība gan ārstniecības augu, gan dažādu citu dziedināšanas līdzekļu izmantošanā. Ja vēlētos precīzi noteikt kāda dziedniecības līdzekļa vai metodes sākotnējās izcelsmes vietu, tas šodien nebūtu iespējams, jo metodes tika gan empīriski atklātas, iepazīstot savas apkārtnes dabas līdzekļus, gan pārmantotas no citām ciltīm un tautām dažādu savstarpējo kontaktu ceļā. Tādēļ šajā darbā tiek iezīmēti tikai galvenie tautas ārstniecības attīstības posmi, ietekmju impulsi un pagriezienu punkti. Raksturojot tradīcijas attīstību, ieskicētas gan kopīgās iezīmes, gan arī tās atšķirības, kas pamatojas dažādu tautu pasaules uztveres vai dzīves apstākļu savdabībā.

Dziedināšanas jeb tautas ārstniecības aizsākumi aprakstīti arī medicīnas vēstures pētījumos, jo tradīcijas attīstības sākumposmā dziedniecība un medicīna netika nodalītas.

Par cilvēku spēju ārstēties ar dabas līdzekļiem vēsta jau akmens laikmeta atradumi. Senākā uzskatāmā liecība atrasta ap 40 tūkstošus gadu senā neandertāliešu apbedījumā Irākā, Šanidarā (Tyldesley, Bahn 1983:56). Tur dolomītu alā uzieti vairāki apbedījumi, no kuriem viens (*Shanidar 4*) tiek dēvēts arī par puķu kapu, jo tur apbedītais vīrietis gulsties uz īpaši savāktiem augiem. Kā liecina putekšņu analīze, tur bijuši saklāti pelašķi, rudzupuķes, muskares, krustaines, malvas, arī dadžu, priežu un citu augu daļas. Lielākā daļa no šiem augiem vēl šodien tiek izmantoti medicīnā, jo tiem piemīt diurētiska, imunitāti stimulējoša un pretiekaisuma iedarbība. Šanidas apbedījumi liecina par neandertāliešu spēju rūpēties par savainotajiem un slimajiem cilts biedriem, izmantojot dabas līdzekļus (Solecki 1975:880).

Arheoloģiskas liecības par seno dziedināšanu un ķirurģiju uzietas arī Baltijas jūras reģiona zemēs. Dānijā un Zviedrijā atrasti vairāki akmens laikmetā veiktu un veiksmīgi sadziedētu galvaskausa trepanāciju paraugi. Piemēram, Falsteras salā akmens laikmeta apbedījumā konstatēts 30-40 gadus veca vīrieša galvaskauss, kuram veikta trepanācija un kurš dzīvojis vēl ilgi pēc operācijas, par ko liecina apdzijušās kaula malas pie atveres (Engelbrecht, b.g.).

Par tautas ārstniecību skandināvu zemēs, par dažādu kaišu dziedēšanu senatnē vēsta sāgas, “Eddas dziesmas” un senie likumu teksti. Sāgas vēsta gan par maģiskiem paņēmieniem, gan augiem, kas izmantoti dziedināšanā, gan arī par dažādu ārstniecības līdzekļu rašanos. Piemēram, Volsungu sāga vēsta par situāciju, kur Sigmunds novēro divu sermuļu cīņu. Kad viens no tiem tiek ievainots, tas skrien uz mežu un piespiež brūcei kāda auga lapu. Brūce no tā sadzīst, un sermulis top atkal vesels. Sigmunds, to noskatījies, uzliek tā paša auga lapu savam draugam, kurš ticis savainots līdzīgā veidā. Arī viņš tādējādi tiek veiksmīgi izdziedināts (*Saga om Volsungerne*, 1876).

Dzelzs laikmeta ārstniecības liecības atrastas daudzviet Baltijas jūras reģionā, piemēram, Dānijā tās uzietas senajās upurēšanas vietās – purvos. Visbagātākie atradumi bijuši Illerupas Odales purvā pie Skanderborgas (Kirurgiske instrumenter// *Nationalmuseet Danmark*). Tur atrasti dažādi dzelzs laikmeta ķirurģiskie naži, kaulu zāģi un dzeloņplūmes ērkšķi, kam piemīt antibakteriāla iedarbība.

Nozīmīgas liecības par ārstniecību dzelzs laikmetā atrastas arī Nīdamas purvā Als salā, Eisbeles purvā pie Haderslevas un citos, kā arī dzelzs laikmeta apmetnes vietā *Sorte muld* Bornholmas salā (*Sorte Muld// Vikingeskibsmuseet.*). Vairums no tur atrastajām lietām ir ķirurģiski instrumenti: naži, skalpeļi, adatas, pincetes un trepanācijas zāģi, kas

liecina par tā laika cilvēku prasmi gan iztīrīt un sašūt brūces, gan veikt dažādas ķirurģiskas operācijas. Tur atrasti arī dažādi ikdienas higiēnas līdzekļi, kas liecina par ķermeņa kopšanas un veselības uzturēšanas tradīciju.

Īpaša loma Ziemeļvalstu tradīcijā bijusi senajām zintniecēm-dziedniecēm velvām (*volve, vólva, volve*). Par viņām vēstīts eposā “Senākā Eda” (jeb “Senākā Edda”) un sīgās, par viņām liecina arī vikingu laikmeta apbedījumi, kas atrasti Dānijā un Zviedrijā. “Senākās Edas” nodaļā “Velvas pareģojums” (*Vølvens spådom// Den Store Danske*) vēstīts, ka viņas spēks bijis tik liels, ka pat Odins to apmeklējis, lai uzzinātu pasaules nākotni. Savukārt pēc arheoloģiskajiem atradumiem redzams, ka velvas bija sabiedrībā augsti godātas un tika apbedītas līdzīgi kā valdnieku dzimtu pārstāvji (*Vikingerne vølver// Nationalmuseet Danmark*). To uzskatāmi parāda Dānijas Nacionālā muzeja ekspozīcijā redzamais attēls no restaurēta 9.-10. gs. apbedījuma, kas atrasts pie Firkatas apmetnes netālu no Hobro Dānijā. Šis apbedījums stipri atšķiras no citiem sieviešu apbedījumiem, jo sieviete apbedīta ratu kulbā, tērpta greznā, zili sārtā tērpā, kas rotāts ar zelta pavedieniem un viņai pat uz kāju pirkstiem bijuši sudraba gredzeni. Sievietei līdzās nolikti vairāki neparasti priekšmeti, kas liecina par viņas īpašo statusu un nodarbošanos: metāla zizlis, maciņš ar driģeņu sēklām, kastīte ar dzīvnieku un putnu kauliem, dozes sakta, sudraba amulets krēsla formā u.c. (*En volve fra Fyrkat// Nationalmuseet Danmark*).

Visvairāk apspriestais no šiem priekšmetiem ir metāla zizlis, kura nozīme līdz šim nav īsti izdibināta. Dānijas nacionālā muzeja ekspozīcijā redzami vēl citi velvu jeb zintnieču zižļi. Tie atrasti vairākās vietās Dānijā un Zviedrijā, piemēram, Gevle, Klintas, Birkas un Askas apvidos Zviedrijā, arī Fuldbi apbedījumā pie Ringstedas Dānijā, kas liecina, ka šī tradīcija bijusi pazīstama diezgan plašā teritorijā (*Rosengren 2011:8-11*). Jebkurā gadījumā zizlis simbolizē laicīgu vai garīgu varu, šajā gadījumā, iespējams, norāda uz dziedinātājas spēku un īpašo statusu.

Apbedījumā atrastās driģeņu sēklas ir savdabīgs apliecinājums velvas nodarbēm, jo šie augi senajā tradīcijā tika izmantoti rituālās darbībās. Driģeņu sēklas tika mestas ugunskurā, tā iegūstot dūmus ar halucinogēnu iedarbību, bet paši augi tika plaši izmantoti dziedināšanā, gan ārstējot drudzi, astmu, gan reimatismu un citas kaites. Apbedījumā atrasta arī Gotlandē darināta dozes sakta, kurā sieviete glabājusi baltā svina pulveri, kas koncentrētās devās gan ir indīgs, bet tolaik ticis izmantots ārstniecībā, īpaši ziedēs pret ādas slimībām. Savdabīgie apbedījuma priekšmeti norāda, ka šai sievieteij bijusi svarīga loma sabiedrībā un ka viņa nodarbojusies ar dziedināšanu un rituālām darbībām, tādēļ tiek

uzskatīts, ka tā ir viena no skandināvu sākās minētajām velvām, par kurām teikts, ka tās pārsvarā nodarbojušās ar pareģošanu, dziedināšanu un dažādām maģiskām darbībām (En volve fra Fyrkat// *Nationalmuseet Danmark*).

Vikingu laikmeta liecībās kā dziednieces parasti pieminētas sievietes un šī joma atstāta viņu pārvaldībā. Tas saistīts ar sievišķo Vanas kultu (*Adolfsson, Lundström* 1993:7-8), kas spēcīgi izpaudies bronzas laikmetā, bet vēlāk pakļauts Odina kultam un vēl pēc tam pakārtots kristietībai, kur sievietes loma sabiedrībā ar laiku tika krietni ierobežota.

Eiropas dienvidu zemēs liela ietekme uz ārstniecības attīstību bija sengrieķu ārstam un filozofam Hipokratam. Zinātniskās ārstniecības pamatlicēja Hipokrata (460. - 375. g. p.m.ē.) galvenais nopelns, ka viņš nodalīja dziedniecību no filozofijas un izveidoja to par patstāvīgu zinātni (*Arons* 1993:55). Viņa mācības pamatā ir uzskats, ka katrai slimībai ir dabiski cēloņi, kas nav ne dievu sūtīti, ne pārdabisku spēku noteikti. Hipokrata rakstos veselība tiek uzskatīta par harmonisku pamatkārtību dinamiskā un līdzsvarotā attiecību sistēmā, kurā atrodas cilvēks, būdams saiknē ar apkārtējo vidi un kosmosu. Slimība ir šīs harmonijas traucējums (*Bischof* 2010:170-171). Slimību rašanos Hipokrats skaidro ar dzīvesveida, apkārtējās vides un sociālo apstākļu ietekmi, ar nepareizu pārtiku, nepilnīgu izvadfunkciju darbību, kā arī ar traucējumiem dvēseles un emocionālajos procesos. Šīs ietekmes iedarbojas uz ķermeņa šķidrumiem, kuru savstarpējā mijiedarbība viedo pamatu gan slimībām, gan to dziedināšanai. Teorija par četriem ķermeņa šķidrumiem kā enerģijas pārejas formām un to līdzsvaru organismā bijusi pazīstama arī senajās indiešu, ķīniešu un arābu ārstniecības tradīcijās. Hipokrats šo ideju savienoja ar uzskatu, ka medicīnā svarīga ir uzticēšanās organisma dabiskajam pašorganizēšanās, pašdziedināšanās spēkam un spējai atjaunot zaudēto harmoniju. Ārsta uzdevums bija atbalstīt šo dabiskā līdzsvara atjaunošanos. Hipokrata sekotāji uzskatīja, ka slimības gadījumā slimis ir viss organisms, nevis tikai kāda tā daļa, jo slimību izraisa organisma sulu diskrāzija, to nepareiza sajaukšanās. Tādēļ ārstam bija jāpatur prātā, ka slimības procesā piedalās viss organisms (*Arons* 1993:56). Hipokrata skolas pārstāvji uzskatīja, ka svarīga dziedināšanās procesā ir paša pacienta aktīva iesaistīšanās, balstoties uz Hipokrata uzskatiem, ka slimība nav tikai *Pathos* (ciešanas), bet arī *Ponos* (veikums, panākums) un ka veselīšanās ir paša ieguldījums organisma kārtības atjaunošanā (*Bischof* 2010:171).

Hipokrata un viņa sekotāju veidotā mācība- humorālā patoloģija ietekmēja ārstniecības attīstību Eiropā vairāku gadsimtu gaitā. Šīs teorijas pamatā ir doma, ka organismā pastāv četri galvenie šķidrumi: asinis, flegma, dzeltenā žults un melnā žults. Ja

šie šķidrumi ārējās vides vai kādu apstākļu ietekmē zaudē savstarpējo līdzsvaru, tad rodas slimības. Ārsta uzdevums bija atjaunot līdzsvaru ar ārstniecības augu, attiecīgas diētas, dzīvesveida maiņu vai citu līdzekļu palīdzību (Gaile 2003:XXXVi). Terapeitisko darbību centrā bija “iekšējā ārsta” jeb pašdziedināšanās spēka aktivizēšana ar diētu, vingrošanu un mūziku, kā arī psihiski emocionālā līdzsvara atjaunošana ar dažādām metodēm, piemēram, tempļa miegu. No šīs četru šķidrumu teorijas tālāk veidojās viduslaiku terapijas, kur slimniekiem tika noteikts atbilstošs uzturs, diēta un dažādas ārstnieciskas procedūras – banku likšana, asins laišana un ķermeņa attīrīšana.

Līdzās Hipokratam un viņa sekotājiem Grieķijā joprojām pastāvēja tempļu medicīna. Par medicīnas patronu tur uzskatīja Asklēpiju (Romā – Eskulāpiju). Slimniekus ārstēja Asklēpija tempļos vai ārstu mājas dziednīcās. Par īpaši iedarbīgu tika uzskatīts tempļa miegs, kad slimais gulēja templī, tādējādi miegā saņemot dziedināšanu vai padomus veselības atgūšanai no dievu pasaules (Diepgen 1935:28).

Savukārt Hipokrāta uzskatus tālāk attīstīja ievērojamais Romas ārsts Galēns (129 - 199.m.ē.), kas apkopoja zināšanas anatomijā, fizioloģijā, patoloģijā, terapijā, dzemdniecībā, higiēnā, farmakoloģijā un farmakognozijā (galēniskie preparāti), katrā no tām sniedzams daudz jauna. Viņš turpināja attīstīt Hipokrāta idejas un izveidoja ārstniecības sistēmu, kur izdalīja fizioloģiju kā mācību par veselību, dzīvības procesiem un pareizu dzīves kārtību, patoloģiju – mācību par slimībām un to norisi, bet terapiju kā mācību par dziedināšanu, kas savieno abas iepriekšējās. Sintezējot antīkās medicīnas zināšanas ar Hipokrāta mācību un Aristoteļa ētiku, viņš izveidoja zinātnisku ārstniecības mācību, kas ietekmēja Eiropas medicīnas un bioloģijas attīstību līdz pat 17. gadsimtam (Bischof 2010:172).

**Viduslaiki.** Agrīno un vidējo viduslaiku Eiropā dziedniecība tautas apziņā netika īpaši nodalīta no ēdiena gatavošanas. Abas šīs jomas bija sievietes pārziņā. Svarīga loma šajā laikā bija garšvielām un augiem, kas tika izmantoti gan pārtikā, gan kā ārstniecības līdzekļi, piemēram, pētersīļi lietoti ne tikai garšas uzlabošanai, bet arī kā līdzeklis pret lepru jeb spītālību. Mētras atsvaidzināja elpu un palīdzēja pret vēdersāpēm, krustnagliņas palīdzēja pret galvassāpēm un augstu asinsspiedienu, salvija izmantota pret kakla, balsenes iekaisumiem. Līdzīgi vēstījumi atrodami par visām viduslaikos lietotajām garšvielām.

Bijušajā Romas impērijas teritorijā joprojām aktuāla bija Galēna skolas ārstniecība, ko turpināja praktizēt benediktīniešu mūki, kamēr vairumam baznīcas kalpotāju nebija zināšanu par ārstniecību. Viduslaikos arvien lielāku ietekmi guva kristīgās baznīcas



pārstāvju negatīvais uzskats par tautas medicīnu. Pāvests Gregors Lielais (540-604) sludināja uzskatus, ka ķermeņa ciešanas ved uz dvēseles šķīstīšanu un ka cilvēki jāaudzina panest ciešanas (Storl 2015:170).

Ārstniecības augu, buramvārdu un dažādu dabas līdzekļu lietošana viduslaikos tika uzskatīta par skaidrām norādēm uz pagānismu. Ķeltu, ģermāņu un citu, tā saukto, barbaru tautu tradīcijas, kur sievietes jau izsenis nodarbojās ar dziedināšanu, tika uztvertas par ļauno spēku ietekmi. Dabas dziedniecība uzskatīta ne vien par muļķību, bet arī nekristīgu un pagānisku darbību, kas vēršas pret Dieva noteikto kārtību (Diepgen 1935:24-25).

Neskatoties uz elles un dažādu sodu draudiem, vienkāršā tauta slimību gadījumā turpināja iet pēc palīdzības pie savām viedajām sievietēm, kuras izmantoja gan ārstniecības augus, gan buramvārdus un dziedinošas dziesmas. To redzēja misionāri, un ziņas par to no dažādām zemēm bija sasniegušas arī pāvestu Gregoru Lielo (Gregors I; ap 540-604), kurš izlēma mainīt taktiku. Viņš rakstīja misionāriem uz Angliju, lai pagānu svētvietas turpmāk vairs neiznīcina, bet gan attīra ar svētīto ūdeni, tikai aizvācot elku tēlus un bildes (Storl 2015:173). Tā 6. gs. beigās baznīcas pārstāvji pamazām sāka meklēt kompromisus, lai saglabātu un vairotu savu ietekmi sabiedrībā. Kristīgie svētki tika pakārtoti gadskārtu kalendāram, senajām svinamajām dienām pieskaņotas baznīcas svētku un svēto piemiņas dienas, bet seno dievu aizvietošanai piemeklētas atbilstošas personības no baznīcas vēstures. Nespējot atradināt tautas no gadsimtiem senās augu un dabas līdzekļu lietošanas tradīcijas, ar laiku tomēr tika legalizēta ārstniecības augu lietošana. Taču par īstajiem un vērtīgākajiem ārstniecības augiem tika atzīti tie, kuri bija minēti Bībelē vai cēlušies no zemēm, kur darbojās apustuļi (Storl 2015:175). Šie augi bija vairāk piemēroti siltajam Vidusjūras klimatam un tikai ar grūtībām tika ieaudzēti tolaik topošajos klosteru dārzos. Viens no pirmajiem šādiem dārziem 8. gs. tika ierīkots Šveicē, Sanktgallenes (St. Gallen) klosterī (Diepgen 1935:22). Ar augstiem mūriem tika veidotas aizvēja vietas, lai pasargātu siltumu mīlošos augus, piemēram, salviju, rozmarīnu un dievkociņu. Tādējādi tautas dziedniecība ar gadsimtos uzkrāto pieredzi pakāpeniski tika papildināta ar klosteru ārstniecību, kas ieviesa svešzemju augus un dziedināšanu sasaistīja ar reliģiskajiem rituāliem.

**Klosteru medicīna.** Kristietības ietekmei paplašinoties, dažādās Eiropas zemēs tika ieviestas arī jaunas, līdz tam nezināmas dziedināšanas metodes un līdzekļi. Tā bija, tā sauktā, klosteru medicīna (*Klostermedizin*), kur ārstniecībā tika izmantoti svešzemju augi un dažādas ievestas vielas. Par klosteru medicīnas sākumu tiek uzskatīts laiks, kad dibināts

benediktīniešu klosteris Monte Cassino 529. gadā, kur tika tulkoti un izplatīti nozīmīgākie sengrieķu un persiešu-arābu darbi par ārstniecību. Klosteru medicīnas iespaidā tika ieviesti arī jauni ārstniecības līdzekļi, visbiežāk tinktūras, kuras gatavoja uz alkohola bāzes. Līdz tam ne latvieši, ne citas Ziemeļeiropas tautas dziedināšanā tādas neizmantoja (Storl 2011:37).

Klosteru medicīnas izplatīšanās gaitā viens no nozīmīgākajiem darbiem bija Lorša klostera ārstniecības grāmata (*Lorscher Arzneibuch*), kas tika izdota 795. gadā. Tajā apvienotas 482 senas ārstniecības augu receptes. Šis darbs ir nozīmīga liecība par viduslaiku klosteru medicīnu, par izmantotajiem augiem un citām ārstēšanas metodēm, kas savulaik ietekmēja ārstniecības attīstību visā Eiropā (*Lorscher Arzneibuch* ).

Zināšanas par ārstniecību viduslaikos izplatīja gan mūki, gan pirmie mācītie ārsti. Pirmās medicīnas skolas Eiropā radās 11. - 12. gs. Salerno, Padujā, Boloņā un Monpeljē. No tām tālāk izplatījās uzskats, ka veselības pamatā ir dažādo ķermeņa šķidrumu attiecības. Balstoties uz Hipokrata un Galēna uzskatiem par humorālo patoloģiju, tika veidotas dažādas viduslaiku ārstnieciskās procedūras, piemēram, banku likšana, asins laišana un ķermeņa attīrīšana, kas ar laiku gan tika krietni pārveidotas un dažādi izmantotas – atbilstoši ārstējošo personu izpratnei un zināšanām.

12. gs. vācu kultūrtelpā nozīmīga ietekme uz dziedināšanas tradīciju bija tolaik augsti izglītotai benediktīniešu mūķenei Hildegardei no Bingenas (*Hildegard von Bingen*, dzimtajā vārdā – *Hildegard von Bermersheim* (1098-1179)). Viņa bija desmitais bērns ģimenē, kam jau agrā bērnībā parādījās gaišredzības spējas. Neparasto spēju dēļ viņa 8 gadu vecumā tika nodota klosterī, kur apguva svētos rakstus, latīņu valodu, arī matemātiku un citas zinātnes. Līdzās dažādajiem mācību priekšmetiem Hildegarde apguva dārza darbus un iepazīna ārstniecības augus. Klosterī viņa ieguva tam laikam ievērojamas zināšanas dažādās jomās. 43 gadu vecumā Hildegarde kādā vīzijā saņēma vēsti, ka viņai jāpieraksta savi redzējumi un atziņas. Tā tapa pirmā vīziju grāmata "*Scivias*". Nozīmīgi bioloģijas un medicīnas jomā bija viņas darbi par dabu un dziedināšanu. No 1150. līdz 1158. gadam viņa sarakstīja divus šādus darbus: "*Liber simplicis medicinae*" un "*Liber compositae medicinae*". Pirmais darbs tiek saukts arī "*Physica*", bet otrs "*Causae et Curae*" jeb "Cēloņi un dziedināšana" (*Ursachen und Heilungen*). Abos darbos doti padomi, kā cilvēkiem saglabāt savu veselību, kā arī vēstīts par dažādu slimību rašanos un to dziedināšanu ar dabas līdzekļiem (Heepen 2015:12-13). Hildegardei izdevās sasaistīt tolaik populāro grieķu-latīņu tradīciju ar savas tautas dziedināšanas tradīciju. Viņa bija

pirmā, kas izmantoja dabas apzīmējumus un augu nosaukumus vācu valodā. Hildegarde aprakstīja dažādu ķermenisko slimību un dvēselisko ciešanu rašanos un to dziedināšanas veidus. Viņa jau tolaik norādīja uz holistiskās pieejas svarīgumu saistībā ar cilvēka veselību, jo uzskatīja, ka ķermenis, dvēsele, daba un kosmos ir savstarpēji saistīti un veido cilvēka veselumu. Ja cilvēka mikrokosmam kaut kā trūkst, tad viņam iespējams to saņemt no makrokosma, īpaši no augu valsts (Storl 2015: 213).

Bez tam Hildegarde savam laikam neparasti precīzi aprakstīja cilvēka ķermeņa funkcijas, dzimšanu, augšanu un attīstību. Hildegardes galvenais nopelns bija spēja sasaistīt un apvienot zināšanas, kas nāca no grieķu-latiņu tradīcijas, ar seno savas tautas ārstniecības pieredzi. Atšķirībā no citiem klosteru medicīnas pārstāvjiem savās dziedniecības grāmatās viņa aprakstīja un ieteica arī tautas tradīcijā pazīstamos augus, tādējādi tuvinot klosteru medicīnu tautas dziedniecībai. Savos darbos Hildegarde aprakstīja ap 100 ārstniecības augu iedarbību un piedāvāja dažādas receptes to lietošanai. Viņas darbi kļuva ļoti populāri un veicināja tautas dziedniecības tradīcijas turpināšanu vēl vairākus gadsimtus.

Ziemeļvalstīs dziedināšanas tradīcijas attīstību būtiski ietekmēja pirmais plašāk pazīstamais ārsts - dānis Henriks Harpenstrengs (*Henrik Harpenstreng*), kurš dzīvoja 13. gs. pirmajā pusē un sarakstīja pirmo skandināvu grāmatu par ārstniecības augu lietošanu (*Dansk biografisk Lexikon* 100-101). Viņš bija arī tolaik valdošā karaļa Ērika Plovpeninga ārsts. Savā darbā – “Augu un akmeņu grāmata” (*Urte- og Stenbog*) Henriks Harpenstrengs aprakstīja ārstniecības augu, kā arī akmeņu un minerālu dziedinošās īpašības. Savā darbā viņš sekoja viduslaikos populārajam grieķu filozofa Hipokrata principam: “Tavs uzturs lai ir tavas zāles, un tavas zāles lai ir tavs uzturs!” Tāpēc norādes par dažādu slimību ārstēšanu tur atrodamas līdzās ēdienu receptēm.

Mācīta ārsta apmeklējums viduslaikos vienkāršai tautai nebija pieejams, tāpēc galvenā loma ārstniecībā bija tautas dziedniekiem, no kuriem vairākums bija sievietes. Viņas pazina augus un citus dabas līdzekļus, prata no tiem pagatavot nepieciešamās zāles un veikt vienkāršākās dziedinošās darbības. Atveseļošanas procesā tika izmantots attiecīgs uzturs un īpaši veselību atjaunojoši līdzekļi, piemēram, Norvēģijā jau vairākus gadu tūkstošus tiek izmantota mencu aknu eļļa, ar ko ārstēja rahītu, reimatismu un arī citas kaites. Tās dziedinošā iedarbība atzīta arī mūsdienās, un tagad tā tiek plaši lietota arī citās zemēs. Katrai tautai bija zināmi savi līdzekļi, kas atrasti tās dabas vidē un izmantoti atbilstoši senām tradīcijām.

Vācijā un Šveicē īpaši svarīga bijusi ārstniecības augu lietošana. Tādēļ tur vēl šodien tiek godāts Paracelzs (*Philippus Theophrastus Paracelsus*, 1493-1541), vācu izcelsmes ārsts, kurš dzimis Šveicē, bet darbojies arī Vācijā un Austrijā. Paracelzs nostājās pret svešzemju līdzekļiem un uzsvēra, ka jāārstējas ar savas zemes augiem, ka ārstniecības līdzekļi jāmeklē turpat, kur radusies slimība. Viņš teicis: “Kur slimība, tur arī dziedināšanas līdzeklis”<sup>2</sup>. Tā bija radikāla nostāja pret tolaik pastāvošo medicīnu, un tā mudināja ļaudis atgriezties pie savas tautas tradīcijām un dabas līdzekļiem. Bez tam viņš neierasti savam laikam aicināja cilvēkus pievērst uzmanību savai attieksmei pret slimību, teikdams, ka ārsts var tikai pārsiet brūces, bet izdziedēt cilvēku var viņa iekšējais ārsts (Paracelsus. *Deutsche Biographie*).

Pirmās zināšanas par medicīnu Paracelzs guva no sava tēva – lauku ārsta. Pēc tam mācījās no tautas dziedniekiem, ganiem un ceļotājiem un tikai krietni vēlāk ieguva doktora grādu un kļuva par profesoru Bāzeles universitātē (*Deutsche Biographie*).

Paracelzs asi nostājās pret viduslaiku medicīnu, kas ar biežo asins nolaišanu novājināja cilvēku organismus un ar metālu, piemēram, dzīvsudraba preparātiem vēl tos saindēja. Viņš uzsvēra novērojumu nozīmi un izstrādāja zāļu gatavošanas metodiku, aizstājot ievestās zāles ar dabiskām izejvielām. Viņš apkopoja seno dziedināšanas tradīciju pamatprincipus un izveidoja *signatūru jeb zīmju mācību* (Storl 2015:160-161), kas sakņojas dabas uztverē un bijusi pazīstama gan ēģiptiešiem, gan indiāņiem, gan citām senajām tautām. Šī mācība uzsver, ka mikrokosms ir saistībā ar makrokosmu, ka cilvēku un augu izpausmes ir saistītas ar debess ķermeņu kustībām. Signatūru mācība vēsta, ka augiem ir ārējās izpausmes, veidols un citas sajūtamas pazīmes, pēc kurām iespējams uztvert, kādos gadījumos tie var cilvēkam palīdzēt. Piemēram, strutene ar savu dzelteno sulu norāda, ka tā var palīdzēt pret dzelteno kaiti un aknu slimībām, toties valrieksts, kura forma atgādina smadzenes, var novērst galvas sāpes, bet piebriedušie mazpurenītes sakņu bumbuli derīgi hemoroīdu ārstēšanai (Storl 2015:162-167). Šādi uzskati parādās daudzu tautu ārstniecības tradīcijās, kur tiek uzsvērts, ka dziedināšanā vai kādas norises veiksmes nodrošināšanas rituālā jāievēro analogijas jeb līdzības princips.

Viduslaikos sāka darboties pirmie mācītie ārsti, taču viņu pakalpojumi parasti bija pieejami turīgākajiem ļaudīm, vienkāršā tauta laukos vēl joprojām uzmeklēja dziedniekus, kuri turpināja seno tautas tradīciju. Ziemeļvalstīs, ja bija nepieciešama nopietna palīdzība kādas kaites ārstēšanā, tika meklēti tautas dziednieki jeb “gudrās sievas un gudrie vīri”, kā

---

<sup>2</sup> Wo die Krankheit, da auch das Heilmittel. (Šeit un turpmāk autores tulkojumi)

tos sauca šajās zemēs. Parasti gan tautas dziedniekiem bija daudzveidīgi apzīmējumi atbilstoši to dažādajām prasmēm un specializācijai, par ko liecina gan latviešu, gan kaimiņu tautu tradīcijas. Viduslaiku pilsētās līdzās retajiem ārstiem palīdzību slimību gadījumos parasti sniedza arī pirtnieki, bārddziņi vai vecmātes.

## **16. - 17. gadsimts**

Smagākais posms dziedniecības tradīcijas pastāvēšanas laikā bija 16.–17. gadsimts jeb raganu prāvu laiks, kad tika fiziski iznīcināta lielākā daļa dziedināšanas pratēju un iespējamo tradīcijas turpinātāju. Eiropas sabiedrību bija pārņēmis raganu un burvju kriminālvajāšanas un tiesāšanas vilnis. Pati raganības kā saistības ar Ļauno/nelabo koncepcija radās jau vēlīnajā antīkajā periodā, kad to noformulēja svētais Augustīns, taču masveida raksturu raganu vajāšana pieņēma tikai Reformācijas laikā. Viduslaikos Akvīnas Toms un viņa sekotāji Baznīcas iekšienē radīja strāvojumu, kas uzskatīja, ka raganība nav maldi, bet apzināta novēršanās no ticības, tomēr pagāja vēl krietns laiks, līdz šī koncepcija tika pieņemta.

14. - 15. gs. tika izveidots pamatojums un pāvesta kūrijas akceptēta likumīga teorētiskā bāze raganu vajāšanai. Pāvesta Johana XXII rīkojumi, jo sevišķi 1326. gada konstitūcija ļāva pret burvjiem un raganām pielietot visus ķeceru prāvās izmantotos pratināšanas līdzekļus un paņēmienus. Teoloģisko pamatojumu raganu vajāšanai deva pāvesta Inocenta VIII bulla (1484) un 1487. gadā Strasbūrā iznākušais divu inkvizitoru - teoloģijas doktora Henriha Institorisa un dominikāņu mūka Jakoba Šprengera kopdarbs “Raganu veseris” (“*Malleus Maleficarum*”), kas līdz 1530. gadam tika izdots vēl 13 reizes (Heinsohn, Steiger 1989:75). Eiropas sabiedrību bija pārņēmis raganu un burvju vajāšanas un tiesāšanas laiks, kas vietām kļuva līdzīgs masu psihozei. Burvji un raganas tika vainoti gan par fizisko, gan mantisko kaitējumu - ļaunuma nodarīšanu veselībai, nekustamajam un kustamajam īpašumam.

16. gs. pirmajā pusē izplatījās dažādu autoru apraksti, kas tika izmantoti kā inkvizitoru padomu grāmatas, kur detalizēti atainotas burvju un raganu pazīmes un darbības, taču īpašu popularitāti guva un pagrieziena punktu iezīmēja jau minētais Institorisa un Šprengera traktāts “Raganu veseris” (Sprenger, Institoris 1436/2004), kas latviski dažkārt tiek tulkots arī kā “Raganu āmurs”. Raganu vajāšanām izplatoties, tas kļuva par demonoloģijas rokasgrāmatu, kur bija apkopoti priekšstati par raganām, burvjiem un to darbību, tur bija instrukcijas to atpazīšanai un apkarošanai. Traktāts sasaistīja buršanu un jebkuras maģiskās darbības ar kalpošanu sētanam, tādējādi visus maģisko paņēmienus

lietotājus padarot par ticības ienaidniekiem. Traktāts kļuva par pamatu ticības ienaidnieku apkarošanai, tur ierosinātās metodes un sodus iekļāva daudzu laicīgās varas kriminālkodeksu krājumos, kā arī pirmstiesas inkvizīcijas praksē. Traktātā bija dotas norādes par pratināšanu un spīdzināšanu, uzsverot, ka labprātīga atzīšanās nav pietiekams iemesls apžēlošanai. Pamatojoties uz tur minētajām norādēm, raganu meklēšana un tiesāšana strauji gāja plašumā, kulmināciju sasniedzot 16. gs. otrajā pusē. Tādējādi nepamatoti tika nogalināti simtiem tūkstošu apsūdzēto visā Eiropā.

Zviedrijas valsts vēstures muzejā (*Statens historiska museum*) saistībā ar sievišķo Vanas kultu veikti vairāki pētījumi par sievietes lomu un norisēm Ziemeļeiropā raganu prāvu laikā. Viens no tiem – Heinsona un Steigera (Heinsohn, Steiger 1989:106) pētījums parāda, ka līdzās baznīcas vēlmei pastiprināt savu varu un ietekmi bija interese atjaunot mēra laikā zaudēto darbaspēku un pakļaut savai kontrolei arī tautas reproduktīvo funkciju, par kuru līdz tam rūpējās sievietes – dziednieces un vecmātes. Mēra laikā 14. gs. vidū iedzīvotāju skaits Eiropā saruka no 80 līdz 25 miljoniem (Adolfsson, Lundström 1993:28), kas bija ievērojams cilvēkresursu zaudējums. Baznīcai tolaik piederēja liela daļa zemes īpašumu, kuru apstrādei un kopšanai bija nepieciešams darbaspēks. Tāpēc inkvizīcija savas darbības sākumposmā vērsās tieši pret vecmātēm, kuras prata ar ārstniecības augu palīdzību regulēt dzimstību un varēja apmācīt sievietes, kā izsargāties no nevēlamas grūtniecības (Adolfsson, Lundström 1993:29). Šīs tendences pamatojums netiešā veidā pausts arī traktātā “Raganu veseris”, kura autori darba ievadā atzīst, ka tas tapis, pamatojoties uz pienākumu pret dabu un vairošanos (Sprenger, Institoris 1436/2004:8).

Vēlāk, kad inkvizīcijas darbība vērsās plašumā, tika iznīcināti gandrīz visi atrodamie tautas ārstniecības zināšanu lietotāji. Tādējādi daudzviet tika pārtraukta dabiskā tradīcijas pārmantošana, tā varēja turpināties vien slepenībā un nomaļās vietās.

Inkvizīcijas laikā visā Ziemeļeiropā tika īpaši izskausti maģiskie paņēmieni, kas senatnē tika pielietoti slimības aizdzīšanai, aizmānīšanai vai apturēšanai. Tāpēc vēlākajā laikā šīs metodes lietotas stingrā slepenībā un nodotas no paaudzes paaudzē tikai īpaši izraudzītiem sekotājiem.

### **Tautas dziedniecība 18.- 20. gadsimtā**

18. gs. ar tautas veselības aprūpi daļēji nodarbojās izglītotie ārsti, taču vienkāršās tautas ārstēšanu uzņēmās un tā laika medicīnas metodes pielietoja arī bārdzīņi un pirtnieki. Tolaik populārākās ārstniecības metodes bija radziņu likšana, kas līdzīga vēl mūsdienās lietotajai banku likšanai, kā arī joprojām tika praktizēta asins laišana.

Tautas ārstniecības attīstību Ziemeļvalstīs šajā periodā būtiski ietekmēja zviedru ārsta, botāniķa Kārļa Linneja (*Carl von Linne*) darbība, kura slavenākais darbs “Dabas sistēma” (*Systema Naturae*) veidoja binārās nomenklatūras pamatu (Linne 1735). Tajā izveidota vienota dabas organismu klasificēšanas un nosaukumu sistēma.

Saistībā ar tautas dziedniecību svarīgs bija Linneja darbos popularizētais uzskats, ka katrai cilvēku un lopu slimībai pieejamas bezmaksas zāles – augi, kas atrodami mūsu tuvumā, turpat pie mūsu namdurvīm. Plašākais viņa darbs par dabas ārstniecības līdzekļiem un to lietošanu bija “Materia medica”, kas tika izdots 1749. gadā (Linne 1749). Tur tika aprakstīti gan minerāli, gan augi un dzīvnieki, kuri izmantojami dažādu slimību ārstēšanā. Darbā ietvertie dabas līdzekļu apraksti bija tik precīzi veidoti, ka tas vairākus gadu desmitus tika izmantots kā medicīnas un farmācijas mācību līdzeklis visā Eiropā.

19. un 20. gs. paplašinājās mācīto ārstu darbība. Zinātniskā medicīna meklēja racionālus skaidrojumus veselības problēmām, piemērojot tām jaunus laika garam atbilstošus līdzekļus, bet laukos vēl joprojām tika turpināta tautas dziedniecība. Tādējādi lauku apvidos starp ārstiem un tautas dziedniecības pārstāvjiem veidojās zināma konkurence, kas pakāpeniski aizvien padziļināja plaisu starp abiem šiem virzieniem.

## **2.2. Liecības par dziedināšanas tradīciju Latvijas teritorijā senvēstures posmā**

Dziedināšanas tradīcija Latvijā tāpat kā citur pasaulē ir ļoti sena, tā cieši saistīta ar cilvēku pasaules uztveri un dzīvesziņu. Diemžēl nav pieejamas rakstiskas ziņas par pašiem senākajiem dziedniecības paņēmieniem Latvijas teritorijā, toties iespējams balstīties uz liecībām, kas saglabājušās valodā, folklorā un rodamas arheoloģiskajos materiālos.

Valodas attīstība un vārdu semantiskās saiknes nes vēsti par tautai svarīgiem jēdzieniem, par pamatvērtībām. Vārdi, kas saistīti ar dziedināšanu, tātad arī ar veselību, aptver cilvēka dzīvei un dzīvībai svarīgus jēdzienus un veido grupas, kuras vieno kopēja vārdu cilme. Papētot vārdu etimoloģiju, atrodamas pārsteidzošas sakarības. Piemēram, vārdu grupa: \*g<sup>u</sup>ei-; \*g<sup>u</sup>i- ‘dzīvot’ → dzīt ‘klūt veselam’ → dziet ‘ārstēt, darīt veselu’ → dziedēt → dziedināt → dziedināšana; dzīt → dzīvot → dzīvs; dzīt → dzīsla.

Šīs grupas vārdi veidojušies no ide. saknes \*g<sup>u</sup>ei-; \*g<sup>u</sup>i- ar nozīmi ‘dzīvot’. Kā norāda valodnieks Konstantīns Karulis, arī verba *dzīt* senākā nozīme bijusi ‘dzīvot’. (pēc: Karulis 1992 I, 258) Senos rakstos sastopami atvasinājumi *atdzīt*, *atdzīties* ar nozīmi ‘atdzīvoties’. Veidojoties dažādiem formas variantiem, radušies arī vārda semantiskie

varianti: 1) *dzīt* 'kļūt veselam', 2) *dzīt* 'dzīvot'. (Turpat, 259) Blakus verbam *dzīt* bijis arī tās pašas nozīmes verbs *dziet*, no kā tālāk radušies vārdi *dziedēt*, *dziedināt* ar nozīmi 'ārstēt, darīt veselu' (Turpat).

Šis vārda nozīmju attīstības piemērs atklāj valodas iekšējo loģiku un ieskicē tautas seno pasaules uzskatu, ka īsti dzīvs ir tas, kurš ir vesels. Līdz ar to viegli uztverama ir vārdu *dziedināšana* un *dzīvošana* semantiskā radniecība. Dzīvojot dabā un saskaņā ar to, cilvēka veselības stāvoklis bija eksistenciāli svarīgs, tāpat kā svarīga bija viņa spēja darboties, tātad iekļauties dabas un dzīves ritmā. To izprotot, skaidra kļūst arī tālāk norādītā vārdu *dzīvot* un *strādāt* jēdzieniskā saplūsmē, ko vēl redzam tautasdziesmās:

*Tu māsiņa dižākā,  
Nerāj mani mazāko,  
Tu dzīvoji dižu darbu,  
Es mātei kājas āvu.*  
(LD 3641)

Līdzīgu vēsti nes sakāmvārdi: *Kamēr dzīvo, tikmēr strādā* (LSD 1383 885); *Kas dzīvo, tas strādā* (Turpat, 1750 2069); *Dzīvi dzīvot – strādāt un priecāties*. (Turpat, 1188 6523)

Tādējādi iedziļinoties vārdu etimoloģijā, arī folklorā un valodā iesakņotajos tautas uzskatos, iespējams atrast priekšstatus un vēstis, kas saglabājušies no ļoti senas tradīcijas.

Cilvēku darbība senatnē balstījās ne tikai uz pieredzi un racionālajām zināšanām, bet bija cieši saistīta arī ar mītiski maģiskajiem priekšstatiem. Par pašu senāko Latvijas teritorijas iedzīvotāju pasaules uzskatu gan nav daudz ziņu, taču liecības par to arheoloģiskajā materiālā sniedz ornamentu un rotu simboli, par to vēsta apbedījumu tradīcijas, kulta vietu un rituāla priekšmetu atradumi, piemēram, arheoloģes Ilzes Lozes pētītajā Ģipkas A neolīta apmetnē:

“Tātad Ģipkas A apmetne bija īpaša vieta, kur tika veiktas noteikta rakstura darbības, - iespējams, tās varētu priekšstatīt kā kāda rituāla izpildes ciklu, kura laikā tika dedzināti lielāki un mazāki ugunskuri. Uguns un ugunskurs ikvienā cilvēces attīstības posmā ir saistīts ar gaismu, siltumu, ēdiena gatavošanu, arī ar aizsardzību, medībām, pirmajiem līdumiem, lauku sagatavošanu sējai utt. Tomēr zināmā sabiedrības attīstības periodā ugunij parādās arī citas funkcijas, proti, ugunskurs tiek dedzināts īpašās, ar cilvēka garīgo dzīvi saistītu pasākumu reizēs. Māla figūriņu “atdzīvināšana”, tās okerējot, un to salaušana, neokerētu (tātad- nedzīvu) māla figūriņu noglabāšana speciāli šim nolūkam izrakstās bedrītēs – tas viss liecina, ka neolīta laikā Ziemeļkurzemes kāpās tika piekopti īpaši rituāli.” (Loze 2006:164)

Arheoloģiskajā materiālā rodamas arī konkrētākas ziņas par dziedniecību senvēstures posmā. Latvijas teritorijā veiktajos arheoloģiskajos izrakumos atrasti jau 8. gadu tūkstoši p. m. ē. veidoti akmens un kaula instrumenti, ar kuriem tikušas veiktas trepanācijas, locekļu amputācijas un audu šuves. Paleopatologs Vilis Derums, kurš izpētījis arheoloģiskajos izrakumos iegūtās senlietas un cilvēku kaulu materiālu, secinājis, ka jau akmens laikmeta dziednieki pratuši no ievainojumiem izņemt svešķermeņus un apturēt asiņošanu.



Nelielajām operācijām tikušas izmantotas asas krama plātnītes, bet zāļu sagatavošanai lietoti mazi māla podiņi (Derums 1978:54).

Lai izņemtu kādu galvā iestrēgušu svešķermeni vai ielūzušu galvaskausa fragmentu, parasti tika veikta galvaskausu trepanācija. Bez tam tolaik pastāvējis uzskats, ka epilepsijas, garīgo slimību, apsēstības un pastāvīgu galvassāpju cēlonis ir ļaunie gari, kas mīt galvā. Arī tādos gadījumos tika veiktas trepanācijas, lai gari pa šiem caurumiem varētu pamest galvaskausu. Viena no nozīmīgākajām liecībām šajā jomā apskatāma Paula Stradiņa Medicīnas vēstures muzeja ekspozīcijā, kas ir unikāls galvaskausa trepanācijas paraugs. Tas ir Burtnieku ezera krastā veiktos izrakumos atrasts neolīta cilvēka galvaskauss ar neparasti lielu – 12 cm garu un 5,4 cm platu – trepanācijas caurumu. Šis caurums radies saplūstot trim mazākiem, un gar trepanācijas defekta malām vērojamas kaula atjaunošanās pazīmes – tātad šis cilvēks operāciju bija pārcietis un vēl kādu laiku dzīvojis (MedHist Rigensia).

Pētījumos par seno dziedniecību norādīts, ka aprūpei un dziedināšanai pēc operācijām veiksmīgi tikuši izmantoti dažādi ārstniecības augi, piemēram, brūnā bērzu piepe, kam piemīt antibiotiska un pretsāpju iedarbība (Kutalek 2002:83).

Pēc augu makroatliekām (sēklām, lapām, augļiem), pēc sporām un putekšņiem ir noteikts, ka neolīta laikā ārstniecībā izmantoti parastie pelašķi, zilās kurpītes, parastie ancīši, ķimenes, miltenes, kreimenes, tīruma kosa un daudzi citi (Derums 1978:55). Arī daļa no neolīta laikā izmantotajiem ēdamajiem augiem, bijuši ar ārstniecisku iedarbību, piemēram, ezerrieksti, dzelteno lēpju saknes, nātres, kliņģerītes un virza (LSV 2001:99).

Ārstniecisku augu izmantošana tika apgūta tālā senatnē, gadu gaitā vērojot gan dzīvnieku, gan citu cilvēku izturēšanos un reakcijas pēc dažādu augu lietošanas. Pakāpeniski tika apgūtas augu īpašības, atrasti augi, kas, piemēram, var izraisīt svīšanu, vemšanu, caureju, uzbudinājumu, kas var nomierināt un remdēt sāpes vai kas veicina brūču sadzīšanu. Pamazām līdzās uzturā lietojamajiem augiem savu vietu cilvēka dzīvē ieņēma ārstniecības augi un zināšanas par to iedarbību. Medicīnas vēsturnieks Arnis Vīksna norāda uz latviešu valodā saglabātajām vēstīm par seno ārstniecību:

“Atklājums, ka dabā ir gan indes, gan zāles un ka, mainoties to koncentrācijai, indes var kļūt par zālēm un otrādi, bija zāļu dziedniecības pamatā. Ne velti latviešu valodā līdz pat mūsdienām ar vārdu *zāles* apzīmē gan ārstniecības augus, gan medikamentus vispār, bet indēšanu dēvē par nozāļošanu” (Vīksna 1993b:13).

Savukārt paleopatalogs Vilis Derums, pētot tautas veselību un dziedniecību senajā Baltijā, arheoloģiskajā materiālā atradis norādes, ka jau mezolīta laika cilvēki dziedinošo līdzekļu pagatavošanai izmantoja mazus māla podiņus un citus miniatūrus traukus, kādi

atrasti, piemēram, Sārnates apmetnē Latvijā (Derums 1978:54). Arheoloģiskajās liecībās ir daudz piemēru, kas apliecina seno tautas dziednieku prasmi un uzņēmību - tie ir gan lieliski sadziedēti traumatiskie kaulu bojājumi, gan arī sekmīgi veiktas galvaskausa trepanācijas.

Arheoloģisko izrakumu liecības vēsta, ka agrajā dzelzs laikmetā (2.-5. gs.) tautas ārstniekiem bijuši labi panākumi dažādu kaulu lūzumu ārstēšanā, par ko liecina labi saaugušu lūzumu liecības kaulu materiālos (Derums 1978:95).

Kā liecina dažādu tautu pētījumi, tautas ķirurgi vidējā dzelzs laikmetā jau bija kļuvuši krietni prasmīgi un vairāk nekā puse no tolaik operētajiem ir dzīvojuši vēl ilgāku laiku. Trepanāciju labie rezultāti izskaidrojami ar tautas ķirurgu prasmi un roku veiklību. To pētījumā par seno dziedniecību apstiprina V. Derums (Derums 1978:53). Viņš min kādu piemēru par trepanāciju, kas veikta 6.-7. gs. Latgalē, kur Īdeņu kapulaukā atrasts vīrieša galvaskausa ar skaidrām trepanācijas pazīmēm, kas veikta ar kasīšanas paņēmienu, lai sadziedētu garenisku ievainojumu. Sekmīgi veiktas trepanācijas liecība no 8. gs. atrasta Bauskas Čunkānu-Dreņģeru kapulaukā, līdzīgi piemēri zināmi arī citur Latvijā (Derums 1988:85-88).

Arheoloģiskie atradumi liecina, ka jau agrā dzelzs laikmeta sākumā Latvijas iedzīvotājiem pastāvējušas noteiktas sanitāri higiēniskas normas un bijušas pirtis. Pētot arheoloģiskos materiālus, V. Derums secinājis, ka dziedināšana jau izsenis notikusi pirtī:

“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 paņēmienu dziedēja parastākās kaites” (Derums 1978:193).

Pirtī tika pieņemtas dzemdības, apkoptas brūces, ar laītīšanu un braucīšanu tika dziedētas kaulu sāpes, muskuļu un dzīslu sastiepumi, kā arī citas vainas.

Senākās līdz šim zināmās pirts paliekas Latvijas teritorijā atrastas Āraišu ezerpils 9. gs. apbūvē, kur ezera malā atradusies kāda 2,5 x 3 metrus liela celtne ar gludinātu dēļu grīdu un tukšu pagrīdi, kur, iespējams, uz ezeru noplūdis mazgāšanās laikā lietotais ūdens. Vēlāku periodu pirts krāšņu paliekas atrastas arī Salaspils laukskolas, Mārtiņsalas ciemos un Raunas Tanīskalnā (LSV 2001:359).

Pirts kā dziedināšanas vieta vai īpašu rituālu vieta minēta dažādu tautu tradīciju aprakstos. Līdzīgi ir ne tikai procesi, kas tur veikti, bet arī izmantotie līdzekļi. Piemēram, arheoloģiskie izrakumi rāda, ka bērzu zari bija jau akmens laikmeta pirts inventārs un tika lietoti gluži tāpat kā mūsdienu pirtī. Sakarsēta ķermeņa pēršana ar bērza zariem jau tolaik bija atzīta par dziedinošu un attīrošu. Seno tautu uztverē bērzs bija saistīts ar gaismu, uguni

un tīrību – gan ķermeņa, gan mājas tīrīšanai tika izmantotas bērza slotas. Arī sakrālas vietas tika rituāli slaucītas ar bērza slotu, lai aizslaucītu nelabos garus.

Bērza slota atrasta “pārsiešanas namiņā jeb celtnē, kurā darbojies dziednieks”, kas atklāta Talsu pilskalnā veiktajos arheoloģiskajos izrakumos (1936-1938, vad. Ādolfs Karnups). Tur konstatēti 9 apbūves periodi, atsegtas dzīvojamās un saimniecības ēkas, amatnieku darbnīcas un klēts, kā arī celtnē, kurā darbojies dziednieks (11.-12. gs.) Šajā celtnē atrasta koka lāviņa, koka toverīši, pakaramais dzelzs svečturis un arī slota. Ēkas veidojums un atrastie priekšmeti atgādina senās pirts celtnes, tādēļ iespējams, ka ēka tikusi izmantota gan kā dziedinošu procedūru telpa, gan arī kā pirts (Tildes Datorenciklopēdija).

Arheoloģiskajos izrakumos atrasti arī dažādi instrumenti, kas lietoti dziedniecībā, piemēram, Daugmales pilskalna izrakumos (10.-12. gs.) atrasti trīs dažādas formas nazīši 3-6 cm garumā, kas izmantoti pirmās ķirurģiskās palīdzības sniegšanai, tāpat tur atrasta 8,5 cm gara lāpstīņa, kas, iespējams, tikusi izmantota ārstniecībā, jo ir piemērota ziežu uzsmērēšanai uz ievainojumiem un brūcēm (Derums 1988:93). Talsu pilskalnā un Ķīšukalnā (Ludzas rajonā) atrasti ādercirši - instrumenti, kas lietoti asins laišanai ārstniecības nolūkos (Derums 1978:107). Starp arheoloģiskajiem atradumiem ir arī liecības par dziedināšanu ar augiem, jo vairāku pilskalnu izrakumos kultūrslānī atrastas ārstniecības augu sēklas, piemēram, Tērvetes pilskalnā - miega magoņu, Talsu pilskalnā – kaņepju, bet Ķentes pilskalnā – struteņu sēklas (Derums 1988:94). Dziedināšana veikta gan ar augu palīdzību – izmantojot augu novārījumus, liekot augus uz pirts akmeņiem vai mazgājamā ūdenī un sienot slotās, gan ar dažādām citām darbībām. Jēkabs Alksnis, kurš ar medicīna pieeju pētījis dziedināšanas tradīciju, vēsta:

“Arī iekaisušu, uztūkušu un sāpīgu orgānu braucīšana, spaidīšana, knaibīšana un viss tas, kas šodien ietilpst masāžā, kura modernā medicīnā palikusi par svarīgu, speciālu nozari, bija ieguvis latviešu izcilu ievērību” (Alksnis 1932b: 13).

Savukārt medicīnas vēsturnieks Kārlis Arons uzskata, ka ap 10.-12. gs. jau sākusi veidoties tautas dziednieku specializācija, uz ko norāda arī senie ārstniecības darboņu apzīmējumi: braucītājs, laītītājs, spaidītājs, kannurauģis, pūšlotājs, pūtējs, vārdotājs un citi. (Arons 1966:168). Izpētījis plašu arheoloģisko materiālu, viņš secina:

“Tautas medicīnas dziednieki pazina vairākus racionālus paņēmienus kaulu lūzumu ārstēšanā, izmežģījumu ievilkšanā, tika lietotas racionālas fizikālās terapijas procedūras, masāža, minerālavoti” (Arons 1966:169).

Vērtīgas ziņas par Baltijas jūras krastos dzīvojošajām tautām 11. gs. otrajā pusē sniegtas Brēmenes Ādama “Hamburgas arhibīskapijas vēsturē”, kur nedaudz aprakstītas šo tautu paražas un saskarsme ar kaimiņu tautām. Atsevišķs raksturojums dots par kuršiem:

“Lielākā (sala) ir tā, kas saucas Kurzeme (Churland). [...] Tie (kurši) ir visnežēlīgākā cilts, un visi no tiem baidās, jo pārāk ciena elku dievus. Tur ļoti daudz zelta, vislabākie zirgi, visas viņu mājas pilnas ar apgarotiem zīlniekiem un burvjiem, kas esot tērpti mūku apģērbā” (Mugurēvičs 2015:30).

Hronikas tulkojuma komentārā atrodamas norādes, ka līdzību ar mūku apģērbu varēja izsaukt kuršu sieviešu garie tautas tērpi, kādi tika nēsāti 10.-12. gs. Tam pievienots arī skaidrojums, ka “Rietumeiropas 11.-16. gs. autoriem vietējo tautu sieviešu krāsainais, ar rotām greznotais apģērbs un to nēsātāju spējas maģijā likās tik īpatnējas, ka salīdzinājumu tam meklēja viņiem pazīstamajā pasaulē” (Mugurēvičs 2015:32).

Visas šīs liecības norāda, ka dziedināšanas tradīcija Latvijas teritorijā līdz 13. gs. pamatojās gadu simtos krātā praktiskā pieredzē un pasaules izpratnē, kur svarīga loma bija dabas ritmu ievērošanai, sadarbības veidošanai ar dabas spēkiem un senajām baltu dievībām, kā arī tām veltītajiem rituāliem. Tautas ārstniecība baltu apdzīvotajās teritorijās attīstījās visai līdzīgi kaimiņtautu tradīcijām, un dziedināšanai tika izmantoti gan gadu gaitā empīriskā ceļā pārbaudīti dabas līdzekļi, gan maģiski paņēmieni un rituālas darbības.

### **2.3. Dziedināšana viduslaikos, raganu prāvu ietekme uz tradīciju**

Latvijas teritorijā gadsimtu gaitā daudzkārt sadūrušās kaimiņtautu intereses, apdraudot vietējo cilšu/maztautu dzīves telpu. Sarežģīts laiks šajā ziņā sākās ar krustnešu ierašanos 12. gs. un gadsimtu ilgajām cīņām līdz Latvijas teritorijas pilnīgai iekarošanai.

1198. gadā pēc bīskapa Bertolda lūguma pāvests Celestīns III izdeva krustakaru bullu pret lībiešiem, uz kā pamata tika sāкта krustnešu ekspansija Daugavas lejtecē. Pēc Bertolda nāves viņa iesāktā turpināja bīskaps Alberts, kurš 1199. gada oktobrī saņēma no pāvesta Inocenta III krustakaru bullu “pret Lībjzemes barbariem, kas Dievam pienācīgo godu dodot nesaprātīgiem dzīvniekiem, lapotiem kokiem, dzidriem ūdeņiem, zaļai zālei un nešķīstiem gariem” (Šterns 1997:11).

Ar krusta karu pret lībiešiem aizsākās Latvijas teritorijas iekarošana. Krusta karu rezultātā tika pārtraukta līdzšinējā Baltijas tautu sociālā un politiskā attīstība. Vietējie iedzīvotāji zaudēja politisko un ekonomisko patstāvību un savā zemē kļuva par zemnieku kārtu, ar kuru valdošie slāņi faktiski nerēķinājās (LSV 2001:377).

Taču cīņa par savas tradicionālās kultūras pastāvēšanu turpinājās vēl vairākus gadsimtus. Šajā laikā apdraudēta bija arī dziedināšanas tradīcijas turpināšanās.

Senākās rakstu liecības par dziedināšanas norisēm Latvijas teritorijā 13. gs. rodamas “Indriķa hronikā”, kur vēstīts par pirts tradīciju pie Ikšķiles lībiešiem, gan arī stāstā par

latgaļu valdnieku Tālivaldi. Hronikā rodams apraksts par divu tradīciju sadursmi, kur brālis Teoderihs spiests parādīt māku dziedināšanā, lai apliecinātu savas ticības spēku:

“Tai pašā laikā kāds ievainots Turaidas līvs lūdza brāli Teoderihu, lai tas viņu izdziedinot, un apsolīja kristīties, ja tikšot izdziedināts. Brālis sagrūda zāles, gan nezinādams to iedarbību, bet, piesaucis tā Kunga vārdu, viņu kristīdams izārstēja gan miesā, gan dvēselē. Un šis Turaidā bija pirmais, kas pieņēma Kristus ticību” (Indriķa hronika 1993:51).

Ar šo epizodi raksturots zīmīgs laiks dziedināšanas tradīcijas attīstībā, kad sastapās dažādi pasaules uzskati un tradīcijas, tika pārtraukts gadsimtu gaitā ierastais dzīves veids un veidojās cita kārtība, kas ietekmēja arī tautas ārstniecības turpmāko attīstības gaitu. Analizējot arheoloģiskās liecības no šī laika perioda, V. Derums secina, ka

“līdz ar vācu varas izplatīšanos Baltijā, ārstniecības līmenis pazeminājies. Tautas dziedniecību ar gadsimtos uzkrāto pieredzi izspieda Livonijas ordeņa mūku dziedniecība ar stipri reliģisku nokrāsu” (Derums 1978:193).

Latvijas teritorijā darbojoties, kristīgie misionāri centās izskaust seno dziedināšanas tradīciju un tās pratējus. Toties ārstniecības augu un citu dabas līdzekļu lietošana turpinājās un nebija tik viegli pārtraucama, jo bija cieši saistīta ar gadsimtu gaitā veidotām ikdienas ieražām un dzīves ritmu.

Ienākot kristietībai, tika ieviestas jaunas, līdz tam nezināmas dziedināšanas metodes un līdzekļi. Tā bija tā sauktā klosteru medicīna (par to vairāk - 1.2. nod.). Mūkiem-misionāriem mēdza būt dziedniecības prasmes, kas reizēm noderēja, lai pārliecinātu pagānu tautas par kristietības spēku. Šim nolūkam kalpoja arī klosteru dārzi, kur tika audzēti ārstniecībā izmantojami svešzemju augi. Klosteru dārzos no Vidusjūras reģiona tika ievesti ārstniecības augi, kas bija minēti Svētajos rakstos un kurus it kā lietojuši apustuļi. Tādēļ par dziedniecībai derīgiem pamatā tika atzīti klostera dārzos audzētie un no turienes pārņemtie augi. Klosteru medicīnas iespaidā tika veidoti ārstniecības līdzekļi, kurus gatavoja uz alkohola bāzes, kādi līdz tam latviešu tradīcijā netika izmantoti. Taču, kā liecina ziņas no tuvējām kaimiņu zemēm, mūki savā dziedniecības darbā pārņēma arī tautas medicīnas līdzekļus (pēc: Derums 1978:193).

Galvenā dziedniecības vieta Baltijas zemēs tomēr joprojām bija pirts, kur tika veikta brūču dziedēšana, pārsiešana un nelielas operācijas, likti “radziņi” un “cirstas āderes”. Tā pamazām izveidojās atsevišķa dziednieku kārtā – pirtnieki, bet 13. gs. beigās pilsētās veidojās īpaša mediķu kārtā, kurā ietilpa bārdzīņi, brūču ārsti un vēlāk arī ķirurgi:

“Brūču ārsti bija praktiķi – empīriķi, kas pamazām uzkrājuši dziednieciskās zināšanas. Viņus daļēji apmācīja arī anatomijā un lietojamo “zāļu” iedarbībā” (Derums 1978:194).

Sākot no 14. gs. vidus, kad Latvijas teritorijā sāka darboties pirmās aptiekas, arī svešzemju ienācējiem, pilsētniekiem kļuva svarīgas vietējo iedzīvotāju zināšanas par

ārstniecības augiem, jo aptiekām bija nepieciešami svaigi zāļu krājumi, kurus pamatā sagatavoja uz vietas. No ārzemēm tolaik tika ievestas tās zāles, kuras nebija iespējams izgatavot no vietējiem resursiem. Pirmais aptiekas dārzs Rīgā tika ierīkots tikai 1420. gadā, bet ar to vien nepietika visu prasību apmierināšanai, tāpēc aptiekām nācās iepirkt augus no lauku ļaudīm (Rencis 1942:13). Gan par sadarbību, iepērkot augus, gan arī par zināmu sāncensību liecina senie aptiekāru ziņojumi. Kā izpētījis medicīnas vēsturnieks A. Vīksna, “aptiekāri bieži vien sūdzējušies varas iestādēm par zāļu sievām, kuras acīmredzot tirgojušās ar tamlīdzīgām precēm, tikai par lētāku maksu, tā radot konkurenci un sašaurinot aptieku klientūru. Tātad farmācija atradās ne tikai aptiekāru, bet arī tautas dziednieku pārziņā” (Vīksna 1993b:16-17).

Iepriekšminētās ziņas liecina, ka līdzās tautas dziedniecībai pastāvēja arī tautas aptiekas, kam tika vākti dažādi ārstniecības augi un citi dziedniecības līdzekļi, kas tika gan atbilstoši sagatavoti, uzglabāti, gan lietoti saskaņā ar tautas dziedniecības tradīciju, jo mācītu ārstu un aptiekāru pakalpojumi viduslaikos bija pieejami vien nelielai sabiedrības daļai. Pētot aptieku vēsturi un medicīnas attīstību Latvijas novados, A. Vīksna secinājis:

“Visai interesants un svarīgs ir jautājums par tautas farmācijas attiecībām ar pilsētu aptiekām pēc krustnešu iebrukuma Livonijā. Nevajadzētu pārspīlēt aptieku kā Rietumu civilizācijas nesēju nozīmīgumu tumšajā pagānu zemē. Jā, aptiekas nesa sev līdzīgu zinātnes elpu, taču, aplūkojot izmantoto ārstniecības līdzekļu arsenālu, starpība nemaz tik būtiska nebija. Jo dziedniecības līdzekļi, vispirms jau ārstniecības augi, ļoti bieži bija tie paši. Nevajadzētu tīšuprāt noniecināt latviešu tautas dziedniekus, kuru zināšanas diez vai daudz atpalika no iekarotāju ārstniecības mākas” (Vīksna 1993b:14).

Pirmās drošās dokumentālās ziņas par Rīgā darbojošos aptieku ir no 1357. gada, kas arī tiek uzskatīts par pirmās Rīgas aptiekas dibināšanas gadu. Savukārt pirmais zināmais ārsts darbojies Rīgā kopš 1360. gada, kad nodibināts pilsētas fiziķa (ārsta) postenis, kuru 14.-15. gs. mijā ieņēmis kāds tolaik rīdzinieku iecienīts brūču ārsts Konrāds. Kā noskaidrojis A. Vīksna, “tālākajos gados Rīgas ārstu skaits mainījās šādi: 1600. gadā – četri, 1700. gadā – seši, 1800. gadā – 24, 1900. gadā – 268” (Vīksna 1993a:52).

Šis salīdzinājums uzskatāmi parāda, ka viduslaikos pat Rīgā vienkāršajai tautai nebija pieejami mācītu ārstu pakalpojumi, tātad nācās izmantot tautā uzkrātās dziedniecības zināšanas.

Pirmie dokumentos minētie medicīnas darbinieki bijuši amatnieki – brūču dziednieki un bārddziņi (Vīksna 1993a:66), bet arī tie parādījušies samērā vēlu – Rīgā 15. gs. beigās, bet pārējās Latvijas pilsētās tikai ap 16.-17. gs. Bārddziņu šrāga Rīgā apstiprināta 1494. gadā, un tur bijuši īpaši norādījumi par vainu ārstēšanu, piemēram, bārddzinis nedrīkstējis viens pats pārsiet smagu ievainojumu vai amputēt kādu locekli, bet tas bijis jādara kopā ar kādu vecāku, pieredzējušāku meistarū. Noteikumos minēts, ka bārddziņu cunftē bijis nepieciešamības gadījumos jādod viens savs zellis pilsētas ārsta pakļautībā

rātes armijas vajadzībām (Šterns 1997: 266). No ģilžu noteikumiem iegūstamas arī ziņas par citiem ārstniecības amatiem. Piemēram, krāvēju jeb nesēju ģildes šrāgā norādīts, ka viesos uz amatu dzīrēm nevarēja aicināt pirtniekus un āderu jeb asins laidējus, kas ir pierādījums, ka šie, tā dēvētie, “kauna amati” nebija vācu amati (Šterns 1997: 275). No tā izriet, ka ar ārstniecību Rīgā 15.-16. gs. nodarbojušies arī vietējo tautu pārstāvji.

Salīdzinot avotos minētos datus par mācīto medicīnas darbinieku ierašanos dažādās pilsētās un lauku apvidos, redzams, ka pirmais zināmais mediķis ne vien Kurzemē, bet arī visā Latvijas lauku teritorijā minēts 1554. gadā Kuldīgā. Tas bijis bārddzinis un ragu licējs Hanss (Vīksna 1993a:32), kā nākamais Bauskā 1562. gadā minēts kāds amatnieks – brūču dziednieks, pēc tam 1563. gadā Ventspilī minēts ķirurgs un bārddzinis. Protams, ka līdzās šiem darbojušies arī pirmie hercoga ārsti Jelgavā, Dobelē un Kuldīgā (Vīksna 1993a).

Tā kā daži viduslaikos darbojušies ārsti nespēja sniegt nepieciešamo medicīnisko aprūpi visiem sabiedrības slāņiem, tad ar ārstēšanu vai padomu sniegšanu, tirgojot medikamentus, nodarbojās arī aptiekāri. Šajā jautājumā gan bijušas ilgstošas domstarpības starp ārstiem un aptiekāriem, jo aptieku reglamentos, sekojot citu Eiropas zemju paraugiem, ticis norādīts, ka aptiekāri nedrīkst izrakstīt receptes un ārstēt slimniekus. Taču šis noteikums nav bijis atbilstošs laikmeta un vietējiem apstākļiem, jo tolaik bija ļoti daudz trūcīgu cilvēku, kuri nespēja apmaksāt ārsta konsultācijas, tāpēc Rīgā reģistrēta aptiekāru prasība maģistrātam mainīt šos noteikumus. Kā redzams Rīgas vēstures dokumentos,

“1689. gadā maģistrāts piekāpās, atļaujot aptiekāriem “nabagus ārstēt nekaitīgām zālēm”. Tātad aptiekāriem bija izdevies izcīnīt (precīzāk sakot, paturēt) tiesības ārstēt sabiedrības materiāli maznodrošinātos slāņus, kamēr maksātspējīgie – aristokrāti, garīdznieki un turīgie pilsoņi – palika ārsta darbības sfērā” (Vīksna 1993b:37).

Savukārt lauku apvidos viduslaikos bija pieejamas vien dažas aptiekas, kas parasti atradās pilsētās, bet pirmie zinātniskās medicīnas pārstāvji laukos sāka darboties tikai 19. gs. (Vīksna 1993a:61). Iepriekšminētie vēstures fakti ļauj secināt, ka tautas veselība bija atstāta viņu pašu ziņā un laukos pamatā tika turpinātas senās dziedniecības tradīcijas, kam pakāpeniski tika pievienoti arī kādi svešzemju ārstniecības līdzekļi un metodes.

Dziedināšanas tradīcijas pastāvēšana tika nopietni apdraudēta 16.–17. gs. jeb raganu prāvu laikā, kad Latvijā, tāpat kā citur Eiropā, tika fiziski iznīcināta liela daļa tautas dziedniecības pārstāvju un seno dabas līdzekļu un metožu pārzinātāju. Par to vēsta dažādi vēstures avoti, arī paleopatologs V. Derums savā pētījumā raksturo vilkaču un raganu prāvas, norādot, ka tolaik “lielākā daļa apsūdzēto bijuši tautas dziednieki, kuru sekmes slimnieku ārstēšanā garīdzniecība un muižniecība izskaidroja ar tumšo spēku vai pat velna

palīdzību, tādēļ nelaimīgie upuri tika bez žēlastības spīdzināti un pēc atzīšanās sodīti ar nāvi, sadedzinot uz sārta” (Derums 1988: 101).

Raganu prāvu rašanās cēloņi un tiesiskie pirmsākumi meklējami ārpus Livonijas un ārpus Baltijas jūras reģiona. Tie tika tuvāk apskatīti 2.1. nodaļā.

Raganu prāvas vērsās gan pret maģiju, gan zemākas kārtas sievietēm un vietējo tautu kultūru. Šī nostāja vērojama 16. gs. baznīcu vizitāciju materiālos, kur norādīts, ka zemes kungiem jā rūpējas par buršanas, elku dievības un māņticības izskaušanu. Piemēram, Kurzemē “Bīlova vizitācija piemin, ka zemnieki uzauguši bez reliģijas un dievkalpošanas, ka tiem ir tikai tas, ko velns devis viņu tēvu tēviem ar elka dievību birzīs un mežos, ar burvībām u.t.l.” (Straubergs 1939:217)

Raganu vajāšana sākās 16. gs. vidū, bet maksimumu piedzīvoja 17. gs. Pirmā zināmā raganas sadedzināšana Latvijas teritorijā notikusi 1559. gadā Grobiņā, bet pēdējo reizi ragana sodīta ar sadedzināšanu sārta 1721. gadā Kurzemē. 17. gs. raganu dedzināšana ieguva milzīgus apmērus, par ko liecina ziņas no dažādām vietām Latvijas teritorijā, piemēram, Ventspilī 1609. gada baznīcu vizitācijā mācītājs ziņojis, ka burvības turpinās, kaut arī tur sadedzināti jau 25 cilvēki (LBV I:64). Savukārt 1682. gadā Liepājas prāvas materiālos parādās vērtīgs tā laika situācijas raksturojums:

“Referents atzīmē, ka sekretāri-protokolisti ar grūtībām varējuši saprast latviešu valodu un piezīmē arī to, ka tiesneši parasti mutē likuši apsūdzētiem atzīšanos un izspieduši to ar mocībām, kas pēc jezuīta Špē domām būtu varējušas pat pāvestam likt atzīties, ka tas ar burvību nodarbojies, ja tas apvainots būtu” (LBV I: 80).

Šī liecība skaidri parāda varas pārstāvju attieksmi pret tiesājamajiem un notiesāto beztiesisko un bezcerīgo situāciju. Taču baznīcu vizitāciju materiāli un prāvu protokoli sniedz arī vērtīgas ziņas par tolaik izplatītajiem dziedināšanas veidiem un paņēmieniem, kā arī par buramvārdiem un to lietošanu. Šie materiāli uzskatāmi parāda, ka lielākā daļa notiesāto bija saistīti ar tautas ārstniecību (LBV II: 674). Rūpīgi izpētot raganu prāvu dokumentus, šo faktu vairākkārt uzsvēris Kārlis Straubergs: “sākot ar 16. g.s., raganu prāvu protokoli mums dod ziņas par braucšanu, mazgāšanu pirtī, min asins laišanu u.tml.; iecienīta ir aprunātā sāls un ūdens” (LTP 1944:13).

Sevišķi asi inkvizitori vērsās pret bērnu saņēmējām jeb vecmātēm un citām dziedniecēm. Ir saglabājušies prāvas materiāli par kādu Kurzemes raganu, kura ciemā veikusi dziednieces pienākumus un palīdzējusi nākt pasaulē veseliem bērniem, taču arī viņa raganu medību laikā tikusi sadedzināta. Vecmātēm bija zināmas tautas gudrības, kā ar ārstniecības augu palīdzību ietekmēt sievietes auglību un ierobežot dzimstību, taču tas ne baznīcai, ne muižniecībai nebija izdevīgi. Lielajiem zemes īpašniekiem tolaik bija



nepieciešams darbaspēks, kas pēc vairāku karu un mēra laikiem bija krietni samazinājies. Tā laika varas pārstāvju uztverē katrs cilvēks bija darbinieks, kura spēks nepieciešams, lai apkoptu laukus, nodrošinātu labklājību un stiprinātu laicīgo un baznīcas varu. Likumsakarīgi, ka tolaik šķita svarīgi atbrīvoties no sievietēm, kuras pārzināja sievietes veselību un prata ar dabas līdzekļiem regulēt dzimstību. To savā darbā par sievietes lomu dziedniecībā uzskatāmi pierādījušas Zviedrijas vēstures muzeja pētnieces Gundula Adolfsona (Gundula Adolfsson) un Inga Lundstrēma (Inga Lundström). (Adolfsson, Lundström 1993:28-29). Vairāk par to vēstīts 2.1. nodaļā.

Savukārt Kārlis Straubergs darbā “Raganu prāvu idejiskie pamati Latvijā 17. gadu simtenī” meklē atbildes uz jautājumu:

“Kas ir noticis, no kurienes šī raganu prāvu psihoze pēc tik mierīgiem gadu simtiem?” Kā redzams pēc prāvu protokoliem, apvainojumu pamatā “nav nekas jauns, kas nebūtu tā laika tautas ārstniecībai raksturīgs” (Straubergs 1939:218).

K. Straubergs secina, ka raganu vajāšana ir “imports”. Viņš rūpīgi analizē to autoru darbus un uzskatus, kas 17. gs. ietekmēja sabiedrības noskaņojumu Latvijas teritorijā un veicināja raganu prāvu izplatību. Viens no tiem bijis Rīgas superintendants Hermanis Samsons, kurš savā sprediķu krājumā vērsies pret burvjiem un raganām līdzīgi, kā tas bijis citur Eiropā. Viņa sprediķos rodamas gan dažas norādes uz vietējo tradīciju un ārstniecības līdzekļiem, gan arī uzskats, ka “garīdznieki pārliecina tautu, apkaro burvjus un citus velna kalpus, kā arī cīnās pret tautas ārstniecību, kas lieto aprakstītos aizliegtos līdzekļus, un tos, kas pie šādiem ārstētājiem griežas” (turpat: 231.lpp.).

K. Strauberga darbā apkopoti materiāli, kas ataino garīdznieku un inkvizitoru uzskatu, ka izskaužami ir gan tautas ārstniecības pratēji, gan arī tie, kas saņem viņu palīdzību. Raganu prāvu protokoli apliecina, ka tolaik tika iznīcināti daudzi tautas dziedniecības pārstāvji un stipri ierobežota šīs tradīcijas turpināšana un tālākā attīstība. Tādējādi dziedināšanas tradīcija vēlākajos gados varēja tikt turpināta vien paslepus un pamatā tikai savas ģimenes lokā.

Pretēji valdošajam laikmeta noskaņojumam ar neitrāla vērotāja skatu latviešu dzīvi un ieražas 17. gs. beigās apraksta ārsts Rozins Lentilijs savās atmiņās par Kurzemi (“Curlandiae quaedam notabilia”). Viņš vēsta, piemēram, kā tiek pagatavots ārstniecības līdzeklis no stāda “lāča ķetna”, ko šodien pazīstam kā Sibīrijas latvāni, kas ir savvaļā izplatīta vietējā suga:

„Viņi pagatavo zupu no stāda – ursina branca (lāča ķetnas, akants), ko sauc tad par barču un tur to gandrīz par panaceju (universālu ārstniecības līdzekli) dažādās slimībās. Viņi ņem izkaltētas akanta lapas, sagrūž tās pulverī, piejauc klāt maizes raugu tāpat pulverī sasmalcinātu un līdzīgā vairumā; šo pulveri nu tik ilgi vāra avota ūdenī, kamēr tas pieņem zelta krāsu” (Lentilijs 1924:54).

Mūsdienu pētījumi liecina, ka Sibīrijas latvāņiem, kas tautā dēvēti arī par barkšiem, bārkskšiem, lācnagiem un ķepaiņiem (Ēdelmane 2003:183), tiešām piemīt savēlkoša, pretiekaisuma, sāpes remdinoša un nomierinoša iedarbība, kas palīdz dažādu slimību gadījumos ( Tos gan nedrīkst jaukt ar ievestajiem Mantegaci un Sosnovska latvāņiem). Kā norāda farmaceite Anna Pētersone, tad tautas tradīcijā šis augs bieži lietots pret gremošanas traucējumiem, arī nervu kaitēm un ādas slimībām, bet dažos apgabalos lapas liktas pie zupām un citiem ēdieniem (Pētersone, 1975:366). No Lentilija apraksta redzams, ka 17. gs. beigās daļa zināšanu par dziednieciskajiem līdzekļiem tika nodotas tālāk ģimenes lokā kā sadzīviskas ieražas.

Plašāk Lentilija darbā vēstīts par latviešu pirti kā dziedināšanas vietu:

“Pirtis viņi mazgājas jo bieži, gandrīz katru septīto dienu. Te viņi nesēžas ūdenī, bet kāpj lāvā un noguļas uz muguras pa lielākai daļai kaili un lielākā mērā svīzdami.(..) Zemnieki, kad tie krietni sakarsuši, metas no pirts tūliņ līdz kaklam garām tekošā ūdenī (jo pirts pa lielākai daļai top būvētas strautu vai upju malās) vai ziemas laikā vārtās sniegā un to dara pat trīs reizes no vietas, bez kādas kaites; šādā kārtā pats esmu redzējis drudzi aizdzienam” (Lentilijs 1924:58-60).

Gan šī, gan citas laikmeta liecības vēsta, ka pirts tradīcija arī pēc smagā inkvizīcijas laika tika turpināta kā svarīga ģimenes, higiēnas un sadzīves ieraža.

## **2.4. Tradīcijas attīstības tendences 18. - 20. gadsimtā**

Plašāko aprakstu par Latvijas teritorijas iedzīvotājiem un viņu veselības stāvokli **18. gadsimtā** sniedzis Augusts Vilhelms Hūpelis (*August Wilhelm Hupel*) (1737-1819) darbā “Topogrāfiskas ziņas par Vidzemi un Igauniju” (*Topographische Nachrichten von Lief- und Ehstland*). Viņš bijis publicists, novadpētnieks un valodnieks, kurš interesējies par folkloru un etnogrāfiju. Šis A.V. Hūpeļa darbs ir svarīgs vēstures avots, kur apkopotas viņa paša savāktas ziņas par teritorijas fizisko ģeogrāfiju un ekonomiku, doti muižu apraksti, dažādi dati par iedzīvotājiem un sociālajām grupām. Tur atrodamī apraksti par zemnieku dzīves apstākļiem un situāciju veselības aprūpē. Darba ceturtajā nodaļā “Par slimībām un sērgām” viņš raksturo ārstniecības situāciju 18. gs. Livonijā, vēstot, ka lielajās pilsētās ir pieejami ārsti, mazajās – reti, bet laukos to vispār nav. Gadsimta otrajā pusē gan ārstu skaits esot palielinājies, un dižciltīgi ļaudis sākuši sev un savam apvidum algot kādu brūču ārstu. Līdzšinējais ārstu trūkums esot radījis situāciju, kad katrā mājā vienmēr gatavībā turētas dažādas zāles, lai varētu tās vajadzības gadījumā iedot kādam slimniekam:

“Tādējādi visa zeme ir pilna ar māju aptiekām, un kurš var aprēķināt to ļaužu skaitu, kuri uzskata sevi par gana izmanīgiem, lai ārstētu slimības. Vācieši ārstē zemniekus, un nereti arī otrādi” (Hupel 1774:558).

Turpat tālāk vēstīts, ka pilsētām esot savi fiziķi, kas ārstē slimos, bet nabagie un taupīgie ļaudis izlīdzoties ar jebkuru ieteikto līdzekli. Zemniekiem esot diezgan labas

zināšanas par augu spēku, un ar to novārījumiem viņi izdziedinot dažu labu slimību. Hūpelis raksta, ka laukos cilvēki vēl arvien vērsas pie vietējiem viedajiem, kuri dziedina ar vārdošanu, appūstu sāli, ūdeni, degvīnu un ārstniecības augiem (Hupel 1774:559).

A.V. Hūpeļa dotajā situācijas raksturojumā atrodams skaidrojums, kāpēc tautas ārstniecībā šajā laikā parādās arī daudz dīvainu un nepārbaudītu līdzekļu un metožu. Tas bija laiks, kad vairums zinošāko tautas dziedniecības pārstāvju jau bija cietuši no inkvizīcijas. Kādi izdzīvojušie slēpās dziļi laukos un mežos. Lauku sētās vēl bija saglabājušās kādas ģimenē pārmantotas zināšanas par ārstniecības augiem un dabas līdzekļiem, bet pilsētās vienkāršajai tautai bieži vien nebija ne savu zināšanu dziedniecībā, ne iespēju saņemt kāda ārsta palīdzību. Tādēļ arī tika izmantots jebkurš ieteiktais līdzeklis. Kā vēsta A.V. Hūpelis, tad visbiežāk cilvēki ārstējušies paši, izmantojot visus pieejamos līdzekļus: sāli, piparus, sēru, šaujampulveri, degvīnu, bez tam viņi lūguši mācītājiem vīnu no baznīcas. Taču visierastākā dziedināšanās vieta joprojām bijusi pirts, kuru vietējie izmantojuši vismaz reizi nedēļā, arī veseli būdami, lai attīrītos un mazgātos. Viņš uzsver, ka gandrīz visi dažādu aprindu Livonijas iedzīvotāji mīlot pirtis un regulāri tajās karsējoties (Hupel 1774:560).

Ārstniecības situāciju kritiski novērtējis, tās uzlabošanai pievērsās vācu ārsts Pēteris Ernsts Vilde, kurš 1756. gadā Jelgavā sāka izdot pirmo medicīniska rakstura nedēļas izdevumu Baltijā – “Der Landarzt”, kam iznāca 52 numuri. Izdevuma galvenā tēma bija ārstniecība, bet tam cauri vijās doma par vietējo iedzīvotāju dzīves apstākļu un veselības uzlabošanu (Vīksna 1991:177). Šim izdevumam drīz sekoja P.E. Vildes nākamais darbs “*Eine ärztliche Anweisung für den Landmann*” (Ārstnieciskas pamācības zemniekiem), kas tika rakstīts tieši vietējo ļaužu izglītošanai, tāpēc tika tulkots un izdots igauņu, bet vēlāk arī latviešu valodā. Latviešu zemniekiem domātais izdevums iznāca 1768. un 1769. gadā ar nosaukumu “Latviešu Ārste” (Vīksna 1991:185). Tas bija pirmais plašākais medicīnas jautājumiem veltītais izdevums latviešu valodā, kur tika sniegti slimību raksturojumi, padomi dažādu kaīšu ārstēšanā un ieteikumi, kā no tām izvairīties. P.E. Vildes darbā netieši sniegts arī ieskats tā laika veselības un ārstniecības situācijā. Tur, piemēram, vēstīts, ka vienkāršā tauta pārlietu aizrāvusies ar asins laišanu visdažādāko slimību gadījumos, kaut arī tikai dažām kaitēm tā var palīdzēt, bet pārsvarā šī metode vēl vairāk novājina saslimušos (Vilde 1768/1991:125-126).

No iepriekš minētajiem avotiem redzams, ka 18. gs. daudzi slimību aizdzīšanas paņēmieni joprojām bija saistīti ar maģiskām darbībām. Uz to savos pētījumos norāda arī Kārlis Straubergs:

“Maģiskā cīņa ar slimībām raksturīga ir jau arī tautas ārstniecībai ... Paņēmieni ir daudz līdzās receptūrai. Gan varam sacīt, ka ne tikai tautas ārstniecībai, bet arī oficiālai medicīnai šādi paņēmieni nav sveši vēl 18. g.s. — asins laišana, p.p., piemērota astroloģiski noteiktām laimīgām un nelaimīgām dienām, aptiekāru grāmatās ir pamācības pret buršanu un pat arī buršanas receptes šajā laikā” (Straubergs 1940a:582).

K. Straubergs raksturo šo periodu, atzīmējot, ka tautas dziedniecībai un medicīnai tolaik bijušas vairākas kopīgas iezīmes, ka arī oficiālā medicīna nav bijusi brīva no maģijas, par ko liecina, piemēram, “vecie kalendāri, aptiekāru recepšu krājumi ar nodaļām par raganām un buramiem vārdiem vēl 18. g.s. Tautas ārstniecību tomēr aizdomās turējuši vēl vairāk” (Straubergs 1944:12).

Kā noskaidrots jau iepriekšējā nodaļā, tad lauku apvidos šajā laikā mācītu ārstu bija ļoti maz, tāpēc galveno lomu ārstniecībā uzņēmās aptiekāri. Arī tur, kur bija kāds ārsts, tas bija pieejams pamatā augstāko aprindu ļaudīm. Ziņas par pirmajiem ārstiem Latvijas teritorijā apkopojis medicīnas vēsturnieks Arnis Vīksna, kurš raksta, ka 18. gs. sākumā Rīgā darbojušies tikai seši, bet gadsimta beigās – ap divdesmit mācītu ārstu (Vīksna 1993a:52). Savukārt laukos pirmie zinātniskās medicīnas pārstāvji sākuši darboties tikai 19. gadsimtā (turpat: 61). Tātad vienkāršajiem ļaudīm vajadzēja pašiem tikt galā ar savām kaitēm, izmantojot pārmantotās tautas dziedniecības zināšanas vai, ja tādu nebija, tad izmēģinot visus iespējamus līdzekļus veselības atjaunošanai.

**19. gadsimts** bija nozīmīgs laiks dziedināšanas tradīcijas turpināšanā un pastāvēšanā, īpaši tā otrā puse, kad sākās aktīvs jaunlatviešu darbības periods. Tajā laikā tika savākts daudz tautas ārstniecības materiālu un aprakstu, kas tiek izmantoti un pētīti vēl mūsdienās. Jaunlatviešu darbības rezultātā apkopoti apraksti un ticējumi par tautas ārstniecību, par augu lietošanu, arī par ikdienas ieražām veselības uzturēšanai un profilaksei. Liela daļa šo materiālu tika publicēti laikraksta “Dienas Lapas” pielikumā “Etnogrāfiskas ziņas par latviešiem”, kur tika ievietoti aicinājumi vākt ne vien tautasdziesmas, teikas un pasakas, bet arī padomus ārstniecībā:

“Tautas medicīna ir tā, kurai gar zinātnei nav nekādas daļas, tomēr nav liedzams, ka zinātne gan dažreiz smel dažus graudiņus padoma iz veco, nemācīto vīru parašām, ievērojumiem un piedzīvojumiem.” (EZL 1891, Nr. 89:28)

Jaunlatviešu aicinājumi pievērst uzmanību tautas tradīcijām un pierakstīt mutvārdos pārmantotās zināšanas par tautas ārstniecību rosināja cilvēkus novērtēt šo mantojumu.

Iespējams, ka labvēlīgā izglītotās latviešu sabiedrības attieksme deva impulsu dziedināšanas tradīcijas tālākai pārmantošanai un turpināšanai.

Šajā laikā īpašu darbu senās dziedināšanas tradīcijas pētīšanā ieguldījis ārsts Jēkabs Alksnis, kurš atzinīgi vērtēja seno dziednieku prasmes un pieredzi un izveidoja arī ieteikumus dziedniecības materiālu vācējiem “Dažas piezīmes tautas ārstniecības materiālu krājējiem,” norādot, kas būtu īpaši jāņem vērā:

„Visiem senlaiku materiālu krājējiem ievēlama lielākā nopietnība – tas jau laikrakstos bieži vien minēts. Nopietniem mums jābūt ne vien tai ziņā, ka materiālus no tautas mutes pareizi uzrakstām, patvarīgi nebojājam, bet arī tai ziņā, ka par visām lietām, lai tās arī izliktos nesvarīgas, sīki jo sīki apjautājamies un tās tikpat nopietni uzzīmējam” (Alksnis 1892).

Savukārt darbā “Latviešu tautas ārstniecības pamati” J. Alksnis parādījis latviešu dziedināšanas tradīcijas attīstību salīdzinājumā ar citu tautu tradīcijām, kā arī pamatojis izmantotos ārstniecības līdzekļus un metodes (Alksnis 1932a). Savos darbos viņš uzsver, ka ārstniecības tradīcija ir svarīga tautas kultūrvēsturiskās attīstības daļa, kas var sniegt vērtīgas ziņas gan ārstiem, gan kultūrvēstures un medicīnas vēstures pētniekiem.

Kopš **20. gadsimta** sākuma, attīstoties modernajai medicīnai, senā tradīcija aizvien biežāk tika kritizēta un dēvēta par māņticību un tumsonību. Šo tendenci raksturo ārsta Jāņa Kocera pētījums par tautas dziedniecības praktizētājiem divdesmitajos gados “Ārstniecības pūšlotāji Latvijā”, kur stingri uzsvērtā atšķirība starp izglītotiem ārstiem un dziedniekiem:

“Ārstniecības māksla, kā katra māksla, dibinās uz zinātnēm un zināšanām un sasniedzama vienīgi ar čaklu un nenogurstošu darbu. Diemžēl zinātniskai medicīnai kā tumša ēna blakus soļo nezinātnieciska ārstniecība — pūšlošana, kas izmanto tautas lētticību un māņticību. Par pūšlotājiem jāuzskata visas tās personas, kas diendienā piekopo ārstniecību kā pastāvīgu amatu, ņem no cietējiem atlīdzību gan naudā, gan graudā, un tādiem, kā medicīniski neizglītotiem cilvēkiem, nav nekāda valstiska atzinuma uz ārstēšanas tiesībām” (Kocers 1929:535).

J. Kocera pētījums liecina, ka 1929. gadā Latvijā uz katriem diviem ārstiem darbojās viens dziednieks. Pētījuma autora attieksmē pret tautas dziedniecību jūtama ārstu un dziednieku savstarpējās konkurences apzināšanās, jo, kā rāda apkopotā informācija, tautas ārstniecības pārstāvju tolaik bijis krietni daudz. Salīdzinājumam dota informācija, ka Latvijā aizliegtā pūšlošana, tomēr bijusi ne mazāk izplatīta kā Vācijā, kur šāda aizlieguma nav bijis.

Pētījuma pamatā ir kritiska attieksme pret tautas dziedniecību, bet tomēr tas sniedz ziņas par sava laika tautas ārstniecību un par specializāciju šajā jomā. J. Kocers ir apkopojis ziņas par 272 pūšlotājiem no visas Latvijas. No šī kopsavilkuma redzams, ka ar dziedniecību tolaik nodarbojušies visdažādāko amatu un sociālo slāņu pārstāvji:

“Pūšlotāju agrākā nodarbošanās un sabiedriskais stāvoklis: 101 - vienkārši zemnieki ar savu kaktiņu zemes vai bez tā; 72 - vienkārši darba strādnieki, dienas strādnieki, rokpeļņi v. t. 1., 12 - amatnieki: 2 galdnieki, 2 kalēji, 2 drēbnieki, 1 pulksteņtaisītājs, 1 kurpnieks, 1 sētnieks, 1

maiznieks, 1 vilnas vērpējs, 1 drogists. 8 - feldšeri un sanitāri, 7 - veikalnieki, 3 - aptiekas kalpotāji, 2 - ārstu šveicari, 1 - bērnu saņēmēja (nediplomēta), 1 – muižniece” (Kocers 1929:538).

J. Kocera pētījuma rezultātu papildus vērtība ir situācijas raksturojums, kas rāda, ka tautas dziedniecības tradīcija šajā laikā bijusi dzīva un tikusi nodota no paaudzes paaudzē.

Turpat rodamas norādes par tradīcijas pārmantošanu, kas parasti notikusi dzimtas ietvaros:

“Ja meklējam, kur šie pūšlotāji savas zināšanas smēlušies, tad redzam, ka liela daļa savu „mākslu” mantojusi no vecākiem, radiem un citiem priekštečiem, kas nodarbojušies ar lētticīgo ļaužu ārstēšanu” (Kocers 1929:543).

Dziedināšanas tradīcija laikā pirms 2. pasaules kara tikusi gan kritizēta un aizliegta, gan arī atbalstīta. Aizliegta bijusi nekvalificētu personu darbošanās ārstniecībā, kas tomēr nav tikusi stingri kontrolēta, jo raksta autors, izvērtējot pūšlotāju darbību Latvijā, atzīst, ka pat aizliegums ar likumu nespēj pārtraukt pūšlotāju darbību (Kocers 1929:547).

Tajā pašā laikā tikusi īpaši rosināta ārstniecības augu audzēšana Latvijas laukos, lai veicinātu saimniecisko uzplaukumu un labklājību. Par to savā darbā “Ārstniecības augi un drogas. Rokas grāmata audzētājiem, vācējiem, tirgotājiem, ārstiem un lietotājiem” vēsta inženieris Jānis Resnais:

„Citās zemēs ir veseli apgabali, kur tikai ar ārstniecības un tehnisko stādu audzēšanu nodarbojas; sevišķi to kultūra izplatīta kulturālās zemēs, kā Anglijā, Francijā, Vācijā v. t. t., tamdēļ arī mums Latvijā nevajag palikt pakaļ, bet, ņemot no tām paraugu, no savas zemes stūrīša pēc iespējas vairāk iegūt materiālu labumu un līdz ar to pacelt savu un savas tautas labklājību. Bez tam mums jāražo pēc iespējas vairāk eksporta vielu, lai mazāk būtu atkarīgi no citām tautām un nebūtu padoti dažādām nejausībām” (Resnais 1934:4).

Gan Latvijas farmaceitu apvienība (Jakobsons 1939), gan Tautas labklājības ministrija 20.- 30. gados aicināja vākt un audzēt ārstniecības augus. Aicinājumi tika publicēti arī dažādos tautā populāros žurnālos, kas uzrunāja un uzmundrināja atbilstošu auditoriju, piemēram, publicējot aicinājumu tautā populārajā žurnālā „Zeltene”:

“Mūsu mežos, laukos, pļavās, tīrumos un pat grāvmalās slēpjas neskaitāmas vēl neizmantotas bagātības – ārstniecības augi, par kuriem izdodam milzu summas, ievēdot tos no ārzemēm. Tā tas turpmāk nevar iet. Mums pašiem jāstājas pie šo augu vākšanas (arī kultivēšanas), dodot darbu un maizi tūkstošiem iedzīvotāju. Ārstniecības augu vākšana ļoti vienkārša; tā neprasa speciālu telpu, nedz zināšanu, bet tā var kļūt par ienesīgu nodarbošanos un dot labu peļņu. Tikai vajadzīgs pazīt šos augus. Dažus pie mums vairumā augošus stādus mēs varētu pat eksportēt, jo ārzemēs ir lieli pieprasījumi un labas cenas liepu ziediem, mellenēm, kadiķu ogām, priežu pumpuriem u.c.” (Zeltene 1933).

Šajā laikā no jauna uzplauka interese par tautas ārstniecības līdzekļiem un to izmantošanu, tāpēc parādījās arī aicinājumi vākt un apkopot zināšanas par tautas dziedniecību. Piemēram, šāds aicinājums ar virsrakstu “Krāsim tautas dziedniecības gudrības” publicēts laikrakstā “Daugavas Vēstnesis” (Nr.29, 1939.). Tas aicina pierakstīt tautas dziedniecības gudrības un iesūtīt tās laikraksta redakcijai.

Atzīstot tautas dziedniecības nozīmi, par savu pieredzi darbā ar ārstniecības augiem “Latvijas Farmaceitu Žurnālam” raksta arī farmaceits R. Jakobsons:

“Tautas labklājības ministrijas ārstniecības augu uzņēmumā, piecu gadu laikā man bija izdevība tuvāk iepazīties ar plašu publiku un visvairāk ar cilvēkiem, kuri nodarbojas ar dziedniecības augu vākšanu. Tāpēc arī šē turpināju savu agrāk sāktu darbu – materiālu vākšanu par tautas dziedniecību. Bieži nācās novērot, ka savvaļas dziedniecības augus ļoti labi pazīst vecās māmuļas. Tās ne tikvien tos pazīst, bet zina arī šo augu tautiskos nosaukumus un lietošanu pret dažādām kaitēm.” (Jakobsons 1939)

Nelielā pētījumā R. Jakobsons ataino situāciju ārstniecības augu audzēšanas jomā pirmskara Latvijā, vēstot, ka aktīva ārstniecības augu kultivēšana, vākšana un uzpirkšana sākusies 1934. gadā pēc ārstniecības augu uzņēmuma nodibināšanas Farmācijas pārvaldes paspārnē. Uzņēmums pirmajos gados vairāk nodarbojies ar augu vācēju apmācīšanu, bet 1936. gadā ticis pieņemts likums par ārstniecības un garšaugu audzēšanu, vākšanu un tirdzniecību, ar ko visas uzpirkšanas tiesības tika piešķirtas ārstniecības augu uzņēmumam, kas turpmāk varēja kontrolēt audzēšanu un tirdzniecību un organizēt eksportu. Savukārt drogu ieviešana no citām valstīm tikusi ierobežota ar augstu ievedmuitu. Pēc šo likumu pieņemšanas strauji pieaudzis ārstniecības augu vācēju un audzētāju skaits (Jakobsons 1941:153). Rakstam pievienotajās tabulās uzskatāmi redzams, kādos apjomos pieaudzis drogu ražotāju skaits un eksportēto augu daudzums. Visvairāk drogu tolaik ticis eksportēts uz Vāciju, Zviedriju, Igauniju, Lietuvu un Somiju.

**Pēc 2. pasaules kara** jeb padomju laikā tautas dziedniecība bija aizliegta, un dziedināšanas tradīcija saglabājās tikai ģimenēs, kā arī tika pārmantota atsevišķās dzimtās, kur pārsvarā izmantota savējo lokā.

Padomju valstī tomēr tika atzīta un novērtēta ārstniecības augu nozīme dažādu modernu medikamentu izgatavošanā, tāpēc tika organizētas plašas ārstniecības augu vākšanas kampaņas. Visur gan tika uzsvērts, ka ārstniecības augi jāvāc, lai pagatavotu jaunus modernajai padomju medicīnai nepieciešamus ārstniecības līdzekļus un preparātus. Ārstniecības augu vākšanā tolaik tika iesaistītas dažādas sabiedrības grupas. Kā redzams no informācijas laikrakstā “Pionieris”, bērniem un jauniešiem pat tika organizētas tam veltītas sacensības. Piemēram, fragments no kādas skolnieces raksta:

“Nometnē es iemācījos vākt ārstniecības augus. Mēs organizējām augu vākšanas sacensību. Sadalījāmies grupās un meklējām kumelītes, vecvīrabārdiņu, balto panātri un citus ārstniecībai nepieciešamos augus” (Šiliņa, B. *Pionieris*, 25.05.1946.).

Kā redzams no tā laika preses, ārstniecības augu vākšana īpaši svarīga bijusi trūcīgajos pēckara gados. Informācija laikrakstā “Cīņa” vēsta, ka Latvijas PSR Ministru Padome apstiprinājusi Veselības aizsardzības ministrijas izstrādāto savvaļas ārstniecības augu sagādes plānu (*Cīņa*, 18.05.1946.) Lai pildītu izstrādāto plānu, augu vākšanā iesaistīta plaša sabiedrība, arī patērētāju biedrības un kooperācijas:

“Savvaļā augošo ārstniecības augu vākšanai patērētāju biedrības pievērš apsveicamu vērību. Ventspilnieki savākšanas plānu izpildījuši par 985%, tikai Viļakas apriņķī nedara nekā” (*Cīņa*, 17.03.1946.).

Lai savāktu iespējami vairāk veselības aprūpei nepieciešamo ārstniecības augu, cilvēki tika ar tiem iepazīstināti – presē publicēti apraksti par dažādiem augiem un to lietojumu. Saistībā ar augu izmantošanu šajos aprakstos parādās arī pa kādai piezīmei par dziedināšanas tradīciju senatnē, piemēram: “Dziednieki ar šaurlapu ugunspuķu lapu uzlējumiem ārstēja galvassāpes un pat čūlu” (Padomju Jaunatne: 11.07.1973.).

Tika veidotas arī propagandas filmas, vērstas pret tautas dziedniekiem. Viena no spilgtākajām ir režisora Arvīda Krieva dokumentārā filma “Brīnumdakteri” (1986), kurā filmētas gan zāļu sievas, gan kāršu licējas, gan Zilā kalna Marta. Komentāri ieturēti negatīvā tonī. Paradoksāli, ka pateicoties šim un virknei citu propagandas materiālu ir saglabājušās vizuālas liecības par tautas dziedniekiem, kas praktizēja 1970. – 1980. gados Latvijas novados.

Oficiāli tautas dziedniecība nebija atļauta un netika pieminēta līdz pat 20. gs. beigām, līdz Atmodas laikam. Pirmais raksts par šo tēmu periodikā parādījās 1989. gada 17. jūnijā laikrakstā “Cīņa”. Raksts vēstīja par pazīstamāko tautas dziednieci Zilākalna Martu jeb Martu Rāceni (Motivāns 1989). Viņa savu darbošanos dziedināšanā bija turpinājusi arī padomju gados, neraugoties uz aizliegumiem un apcietināšanas mēģinājumiem. Bez viņas gan bija vēl arī citi tautas ārstniecības pārstāvji, kuri slepeni ar to nodarbojās padomju varas laikā, taču atklāti par to netika ne runāts, ne rakstīts līdz pat padomju laika beigām.

**20. gs. beigas un 21. gs. sākums.** Pēc Latvijas valsts neatkarības atjaunošanas tautas dziedniecība ir juridiski atzīta un oficiāli atļauta, dziednieka nodarbošanās ir iekļauta profesiju klasifikatorā. Līdz ar to tā ir plaši sazarojusies – līdzās senajai pašu tautas tradīcijai tiek izmantotas arī dažādu citu tautu dziedināšanas metodes un līdzekļi, tiek attīstītas arvien jaunas dziedināšanas un veselības uzturēšanas pieejas. Īpaši populāras mūsdienā Latvijā kļuvušas dažādas austrumu tautu ārstniecības un veselības uzturēšanas tradīcijas, piemēram, ājūrvēda, reiki, cigun un citas. To ietekmē veidojas jaunas terapijas un paplašinās šīs jomas piedāvājums.

Plašu informācijas klāstu par veselību un dziedināšanu piedāvā plašsaziņas līdzekļi, tiek izdotas neskaitāmas grāmatas un periodiskie izdevumi, kur atrodami padomi veselības uzturēšanai un ārstniecībai. Piemēram, viens no vecākajiem šīs jomas izdevumiem ir žurnāls “Zintnieks”, kas sāka iznākt 1997. gadā. Tur regulāri tiek publicēti padomi un ieteikumi no dažādu tautu ārstniecības tradīcijām, turpat pieejami arī mūsdienā dziednieku ieteikumi, kā arī nezināmas izcelsmes padomi. Līdzīgi tiek veidoti arī citi šīs ievirzes



izdevumi. Tāpat daudz padomu ārstniecības un veselības jomā tiek publicēti žurnālos “Cītādā Pasaule”, “Patiesā Dzīve”, “Ievas Veselība” un citos.

Zināšanas savai darbībai mūsdienu dziedniecības pārstāvji var smelties gan plašā iespieddarbu klāstā, gan apgūt speciālos kursus, ko piedāvā īpašas skolas un mācību centri. Savukārt ar dziednieku sertificēšanu nodarbojas vairākas šīs nozares biedrības. Tās veido arī Latvijas dziednieku reģistru, kur iekļauti Latvijas Republikā reģistrētu uzņēmumu, biedrību, nodibinājumu sertificēti dziednieki no sekojošām biedrībām: “Tautas medicīnas centrs”, “Vispasaules dziednieku līga”, Latvijas dziednieku savienība”, “Latvijas tautas dziednieku asociācija”, “Starptautiskā mācību–atveseļošanas tradicionālās un netradicionālās medicīnas biedrība” un “DVS Urantija”. Kopumā šo biedrību veidotajā reģistrā minēti ap 230 dziednieki.

Visi šie apstākļi spēcīgi ietekmējuši mūsdienu dziednieku darbību, kas tādējādi vairs nav uzskatāma par tautas dziedināšanas tradīcijas turpināšanu. Protams, starp dažādajiem dziedniecības pārstāvjiem ir atrodami arī tādi, kuri savas prasmes un spējas pārmantojuši no ģimenes un turpina darboties atbilstoši tradīcijai, taču vairākums savā darbā savij kopā latviešu un cittautu tradīcijas, attiecīgi adaptējot dažādu kultūru metodes un līdzekļus. Detalizētāk mūsdienu dziedniecības situāciju raksturojis pētnieks Aigars Lielbārdis rakstā “Dziednieku kustība mūsdienu Latvijā”, precizējot dziednieku kustības pārstāvju specializāciju un viņu darbības likumīgo pamatu.

Savukārt senās latviešu dziedināšanas tradīcijas turpinātāji pārsvarā meklējami laukos, un vairumā gadījumu tie ir cilvēki, kuriem tā nav pamatnodarbošanās un kuri sevi nesauc par dziedniekiem, bet turpina pārmantoto tradīciju savā ģimenes un paņiņu lokā.

Laikmeta strāvājumi un sabiedriskās domas attīstība dažādos vēsturiskajos laika posmos noteikusi sabiedrības attieksmi pret dziedināšanas tradīciju: tā mainījusies no absolūtas noliegšanas līdz labvēlīgai pieņemšanai, un attiecīgi mainījušies arī tās attīstības priekšnosacījumi. Būtiski, ka tradīcija tiek turpināta arī mūsdienās. Kāda tā būs un vai spēs pārdzīvot jaunā laika izaicinājumus, to pētīs un izvērtēs jau nākamās paaudzes.

## 2.5. Dziedināšanas tradīcijas pārmantošana un aktualitāte mūsdienās

Dažādu tautu etnologi vēsta, ka senajās dziedināšanas tradīcijās bijis pieņemts zināšanas un stipros vārdus nodot tālāk tikai mutvārdu ceļā, kas prasīja īpašu atvērtību, uzmanību, precīzu atkārtošanu un ļoti rūpīgu iegaumēšanu (Storl 2015,143). Tikai krietni vēlāk, baidoties, ka dziedinošās formulas varētu netikt pārmantotas, tās tika vāktas un pierakstītas. Līdzīgi tas bijis ar zināšanām par ārstniecības augiem un dabas līdzekļiem. Tās parasti bija jāapgūst praksē, dodoties līdzī kādām vecākās paaudzes pārstāvim uz pļavu vai mežu, kur tika iepazīti dažādie augi, atklātas to augšanas vietas, iegaumēti īstie vākšanas laiki. Pēc tam tika apgūta vēl augu žāvēšana un dažādu ārstniecības līdzekļu sagatavošana. Tāpat kā buramvārdi, arī dziedinošo līdzekļu lietošanas veidi un devas bija rūpīgi jāiegaumē no galvas. Iespēja to visu pierakstīt radās krietni vēlāk un netika īpaši bieži izmantota, sekojot tradīcijā ierastajai kārtībai, ka viss jāapgūst dziļi un pamatīgi. To lauka pētījuma laikā savos stāstos apliecināja vairāki teicēji. Piemēram, zālīšu pazinēja un dziedinošu tēju gatavotāja R.A., kas zināšanas par ārstniecības augiem apguvusi no savas vecmāmiņas, atceras, ka bērnībā nav bijusi priecīga, ka ir izraudzīta par vecmāmiņas mantinieci – bijis agri jāceļas, lai vāktu augus, un viss jāiegaumē no galvas, kaut arī tas bijis laiks pēc otrā pasaules kara, kad šo informāciju varēja arī pierakstīt (RA 2013).

Tāpat arī dziedināšana ar vārdiem jeb vārdošana un appūšana parasti tiek nodota no paaudzes paaudzē mutvārdu ceļā. Reizē ar vārdiem tiek saņemtas zināšanas par to izvēli konkrētos gadījumos, par vārdošanas norisi, par slimību izpausmēm, to atpazīšanu un atbilstošo dziedināšanu dažādu vainu gadījumos.

Daudzu tautu dziedniecības tradīcijās pastāv nerakstīts likums, ka zināšanas un vārdi pirms miršanas ir jānodod kādam sekotājam vai sekotājai, citādi vārdotājs, dziednieks vai zintnieks nespējot mierīgi nomirt vai tas notiekot smagi un grūti. Par to vēsta ticējumi no dažādiem Latvijas novadiem:

*“Kad pūšlotājs izstāsta otram savus vārdus, tad viņš pats vairs nevar pūšlot. Bet priekš nāves vārdi ir citam jānodod, citādi pūšlotājam ir grūta miršana (LTT, 31995).*

Līdzīga pārliedība raksturīga arī citu tautu dziedniecības pārstāvjiem, piemēram, Rumānijā, kā vēsta pētnieks Bretesku, vārdotājas un dziednieki uzskata, ka nedrīkst nodot savus vārdus vai zināšanas šajā jomā “neiesvētītiem” ļaudīm, jo tad paši var zaudēt savas spējas (Brătescu 1983:65).

Parasti zināšanu nodošana notiek ģimenē, atstājot tās kādam nākamās paaudzes pārstāvim. Vairums sastapto vārdotāju un dziednieku vēsta, ka zināšanas mantojuši no

vecmāmiņas vai vectēva. Ja ģimenes vidū nav atrodams piemērots darba turpinātājs, tad tiek atrasts kāds atbilstošs cilvēks tuvākajā apkārtnē. Piemēram, ticējums:

*“Jaunai sievai māte vai vīra māte uztic visus savus pūšamus vārdus, kurus tā līdz šim glabājusi kā lielu noslēpumu, ticēdama, ka izplāpājot viņi zaudē savu brīnuma spēku. Kurai mātei meitas nav, tā vai nu ņem savus pūšamus vārdus līdz kapā, vai tikai uz pašas miršanas gultas tos atstāj kādai radniecei, ko atzīst par cienīgu” (LTT, 31976).*

Līdzīgā veidā zināšanu nodošana notiek arī citās zemēs, piemēram, Šveicē, Vācijā un Austrijā. Šveicē Apencelles Innerrodēnes kantona vārdošanas tradīcijā uzsvērti gluži tie paši nosacījumi, kas latviešu tradīcijas pārmantošanā. Tur pastāv nerakstīts likums, ka vārdotājiem (*Gebetsheilenden*) savas zināšanas noteikti jānodod kādam pēcnācējam. Parasti tam tiek izraudzīts kāds ģimenes loceklis. Bieži tas notiek, vienu paaudzi izlaižot, tā ka dziedināšanas zināšanas tiek nodotas no vecvecāku paaudzes kādam mazbērnu paaudzes pārstāvim. Ja tuvākajos rados nav atrodams piemērots sekotājs, tad pēcnācējs tiek meklēts ārpus ģimenes loka (*Lebendige Traditionen* 2012).

Gan latviešu, gan citu tautu tradīcijās norādīts, ka izraudzītajam zināšanu mantiniekam jābūt labi pazīstamam, lai būtu iespējams novērtēt viņa piemērotību šim uzdevumam. Vācu tradīcijā teikts, ka parasti zināšanu pārmantošanai tiek izvēlēts kāds netālu dzīvojošs cilvēks, kas ir pazīstams jau ikdienas dzīvē vai iepriekš iepazīts kā pacients un novērtēts par atbilstošu (Ebermut 1977:83). Līdzīgi tradīcijas nodošanas nosacījumi raksturoti vairākos Dundagas apkaimes iedzīvotāju stāstos par dziedinošo vārdu pārmantošanu. Tiek uzsvērts, ka tam jābūt piemērotam cilvēkam gan spēju, gan rakstura ziņā: *“Svarīgi, lai tas būtu labs cilvēks, kas nevienam nevēl ļaunu” (NMV, 4169).*

Atbilstošā zināšanu mantinieka izraudzīšanā pastāvēja vairāki nosacījumi. Gan lauka pētījuma intervijās, gan dziedināšanas tradīciju aprakstos kā svarīgākie priekšnosacījumi tiek uzsvērtas Dieva dotas, iedzimtas spējas un ticība Dievam. Kā būtiskas rakstura īpašības tiek nosauktas žēlsirdība, līdzjūtība un taisnīguma izjūta.

Dundagas lauka pētījuma laikā (2014. un 2015.g.) vairāki intervētie uzsvēra tieši ticības nozīmi tradīcijas turpināšanā. Spilgts piemērs šajā ziņā bija kādai sievietei, kuras vīra vecmāmiņa mācējusi nopūst rozi, kā arī zinājusi dažādus vārdus:

*“Viņai arī bij’ tāda grāmata, tie buramie vārdi. Rozi viņa mācēja viegli nopūst, viņa mācēja zīmēt, skaitīt pātarus, uzlika to zilo papīru, un otrā dienā cilvēkam viss pazuda. Es viņai prasīju, lai viņa man iemāca, bet viņa man pateica tā: „Tu to nekad nevari izdarīt. „Es teicu: „Bet, kāpēc?” ”Tāpēc, ka tu neesi ticīga, tā” (NMV, 4165).*

Ticības nozīmi tradīcijas pārmantošanā uzsver arī vairāki citi intervējamie, sakot – ka bez ticēšanas, uzticēšanās neko nevar izdarīt – ne kādam palīdzēt, ne arī pats ļauties

dziedināšanai. Tiesa gan kaites tiek dziedētas arī tiem, kuri nav īsti ticīgi, jo galvenā esot paša vārdotāja ticība un pašāvēība uz augstāka spēka palīdzību.

Ticības nozīme uzsvēta dažādos tradīcijas pierakstos, kā svarīgu faktoru tautas ārstniecībā to raksturojis arī J. Alksnis:

“Raksturīgi, ka latviešu tautas gars par neapejamo burvības sekmīgas iedarbības nosacījumu nostādījis nelokāmu, ciešu ticību viņu sekmēm” (Alksnis 1932a:11).

Uz jautājumu, vai dziedināšanu var iemācīties, parasti tiek atbildēts, ka pamatā jābūt spējām to darīt. Tas ir būtisks skaidrojums, kāpēc ne katram ģimenes loceklim var atstāt šīs zināšanas. Skaidri un noteikti savu pārliecību par to pauž kāda vārdotāja:

*“Ja Dievs tev nebūs ļāvis, tu to nevari dabūt, tad nebūs tev tās spējas”* (NMV 4331).

Zināšanu nodošana parasti notiek, pakāpeniski apmācot savu pēcnācēju, līdz viņš vai viņa buramvārdus ir iemācījis no galvas un izpratis arī situācijas, kad kuri no vārdiem lietojami. Reizēm vārdi tiek doti pēcnācējam norakstīšanai, bet pēc tam tiek iznīcināti iepriekšējā lietotāja pieraksti. Arī šajos gadījumos buramvārdi ir jāiemācās no galvas un pieraksti jāglabā kādā slepenā, drošā vietā. Tos izmanto tikai īpašos gadījumos, kad jādziedē kāda reta kaite vai jātiek galā ar kādu sarežģītu gadījumu. Līdzīgi nosacījumi buramvārdu pārmantošanā tiek ievēroti arī šveiciešu, vācu un skandināvu tradīcijās (Lebendige Traditionen 2012).

Tautā tiek minētas vairākas pazīmes, pēc kurām kādreiz noteica, vai cilvēks var mantot spējas un vārdus, vai var dziedināt. Viens no nosacījumiem – ka jābūt pirmdzimtajam vai jaunākajam bērnam, jo tiem gan vārdi esot stiprāki, gan arī lielāks dziedinošais spēks. Par to vēsta vairāki ticējumi: *“Vecāki atstāja vārdus vecākajam jeb jaunākajam bērnam, vidējiem bērniem atstātie vārdi neesot vairs tik spēcīgi”* (LTT, 31994).

Līdzīgas ziņas atrodamas Folkloras krātuves materiālos:

*“Sāpoša mugura jābradā pirmdzimtam vai pēdējam bērnam. Ja iemetas dzirkste kādā rokā, tad vajag to kādam pirmam vai pēdējam dzimušam bērnam spaidīt, tad tā izzūd”* (LFK, 668, 4326a).

Ticējumos vēl minēts, ka vārdotājam, dziedniekam jābūt cilvēkam ar tumšiem matiem un tumšām/brūnām acīm. Tā kāda sieviete atceras, ka viens vecs lībietis nācis pie viņas, jo viņa bijusi pirmais bērns un ar brūnām acīm (NMV, 4169).

Tradīcijā atrodami dažādi precizējoši norādījumi par cilvēkiem, kuri var un drīkst pārmantot dziedināšanas spējas, zināšanas un buramvārdus: *„Vecāki atstāj vārdus vecākajam jeb jaunākajam bērnam, vidējiem bērniem atstātie vārdi neesot vairs tik spēcīgi”* (LTT,31994). To apliecina arī vairāku lauka pētījuma laikā sastaptu vārdotāju dzīvesstāsti un pieredze.

Citā Latvijas pierobežas reģionā – Balvu apkārtnē vārdotāja min vēl kādu svarīgu pazīmi – īpašas rokas:

*“Ir man vietnieks. Ir. Bet vēl mazs! Dzīvo kur? Nav tālu. Bet viņam neko vēl neesmu teikusi. Tikai redzēju, ka viņam ir pareizās rokas, un tagad gaidu, kad viņš izaugs. Un, kad izaugs, tad arī teikšu kā mana vecmamma: “Tu esi mans. Tu būsi mans vietnieks” (Pumpure 2009).*

Tradīcijā pastāv vairāki nosacījumi, kam drīkst un kam nedrīkst izpaust savus dziedināšanas vārdus: “Burvības vārdus nevarot stāstīt jaunākam, jo tad tie pārejot uz jaunāko un stāstītāja vārdiem neesot spēka” (LTT, 31992).

Šīs tradīcijas dzīvīgais spēks sajūtams, tiekoties ar teicēju L.M., kas spēj izdziedēt rozi un pārzina dažādu ārstniecības augu iedarbību, bet nav īsti gatava stāstīt ko vairāk par savu darbošanos šajā jomā, nelabprāt atbild uz jautājumiem par dziedināšanu un vārdošanu, kaut arī par citām lietām runā labprāt. Jūtams, ka viņa seko senajam un Kurzemē vēl dzīvajam uzskatam, ka vārdotājs savas darbības laikā savus vārdus nevienam nedrīkst dot:

*“Mirstot vārdotājs jeb vārdotāja nodod slepeni savus vārdus kādam no saviem tuviniekiem, kuram tad arī pāriet pirmā vārdotāja spēks. Ja vārdus izstāsta citam, tad arī viss spēks pāriet pie tā, un pats stāstītājs vairs nevar ar saviem vārdiem dziedēt” (Brīvzemnieks 1881:113).*

Liela daļa vārdotāju, kas turpina seno tradīciju, stāsta, ka viņu spējas ir Dieva dotas un īstā palīdzība nāk no dievišķā spēka, nevis no viņiem pašiem. Tāpēc viņiem neesot tiesību par to prasīt atlīdzību. Taču katram, kurš saņēmis palīdzību, ir kaut kas jāatstāj vārdotājam kā pateicība. Ja tas netiek darīts, tad vārdotājs var zaudēt savu spēku, bet vājinieks nokļūt vēl smagākā situācijā:

*“Par riebšanu vārdotājam visādā ziņā ir jādod kāds zieds. Pēc tautas domām tāds zieds nav alga, bet tik aizsargu līdzeklis, lai vārdotājs nezaudētu savu spēku un svētību. Ja vārdotājs nedabū ziedu, tad viņš vēl var pielikt piepūšamos vārdus, ar kuriem ne vien dziedējama spēks tiek atņemts, bet slimajam tiek pieburts vēl lielāks ļaunums” (Brīvzemnieks 1881:114).*

Arī kaimiņtautu tradīcijās valda līdzīgs uzskats, kas, kā norāda vairāki pētnieki, varētu būt radies kristietības ietekmē, kur valda pārliecība, ka dziedinošais spēks nāk no Dieva, ka tā ir Dieva sūtīta svētība, par ko nedrīkst saņemt atalgojumu (Schneider 1993:89). Arī šajā tradīcijas aspektā redzama dažādu ietekmju un paražu saplūšana, jo līdzās vienlaikus pastāv uzskati, ka atalgojums par dziedināšanu nav piešķirams, bet tomēr noteikti atstājama kāda velte svētības nodrošināšanai. Laukos šis uzskats ir dzīvs vēl šodien, īpaši to tautas ārstnieku vidū, kuri turpina tradīciju, neuzskatot un nesaucot sevi par dziedniekiem.

### **Aktualitāte mūsdienās**

Mūsdienu sabiedrībā vērojami krasi atšķirīgi viedokļi par dziedināšanas tradīciju, jo gandrīz katram šajā jomā ir sava pieredze. Bieži gan netiek izvērtēts, ko saprotam ar jēdzienu – dziedināšanas tradīcija, tādējādi uz to attiecinot arī jaunus alternatīvās medicīnas virzienus un mūsdienu dziednieku darbību, kas mēdz būt visai tāla no senās tautas tradīcijas. Tomēr kopumā sabiedrībā vērojama izteikta interese par dabas

dziedniecību, par ārstniecības metodēm un līdzekļiem, kas balstīti gan pašu, gan citu tautu tradīcijās. Interese par seno dziedniecību gan mūsu, gan kaimiņu zemēs izpaužas dažādos veidos, piemēram, Vācijā un Šveicē ļoti populāri kļuvuši dabas ārsti, kas pamatā izmanto ārstniecības augus un dabas līdzekļus, tāpat rietumu zemēs pieprasītas ir dažādas svešzemju metodes un terapijas, kā ķīniešu un Ājūrvēdas medicīna, arī citu tautu ārstniecības pieejas. Toties Igaunijā pēc neatkarības atgūšanas populāra kļuvusi pašu tautas dziedniecība. Kā vēsta folkloras pētniece Marju Torp-Koivupū, tad igauņu vidū esot pat teiciens, ka katrs igauņis esot eksperts dziedniecībā un politikā, un katrs spējot aizrautīgi par to spriest. Katrā ģimenē tiešām esot vismaz viens, kurš var dot labus padomus vienkāršu slimību gadījumos, kurš pazīst un var ieteikt vajadzīgos ārstniecības augus, ko lietot pret dažādām kaitēm vai ķermeņa attīrīšanai (*Torp-Kõivupuu*). Līdzīga tendence vērojama arī latviešu sabiedrībā, kur par dziedniecību katram ir savs viedoklis, īpaši nešķirojot, kuras metodes ir saistāmas ar pašu tautas tradīciju, kuras nākušas no tālām zemēm vai radušās salīdzinoši nesenā pagātnē.

Diemžēl šī sabiedrībā atdzimusi interese par tautas ārstniecību itin bieži tiek izmantota savtīgiem mērķiem – starp dziedniekiem atrodami arī tādi, kuri to izmanto ātras peļņas nolūkos, neuzņemoties atbildību par sekām, kādas var izraisīt viņu piedāvātās ārstniecības metodes un līdzekļi. Ne vienmēr dažādu tautas ārstniecības speciālistu piedāvātie līdzekļi ir praksē pietiekami pārbaudīti, ne vienmēr dziedināšanas process tiek veikts ar tam pienākošos atbildības sajūtu. Taču līdzās šādiem darboņiem sabiedrībā zināmi arī godprātīgi dziednieki, kuri ir pārmantojuši un turpina tautas tradīciju.

Kā minēts jau pētījuma ievadā, šajā darbā netiek pētīta mūsdienu situācija tautas dziedniecībā, bet gan senā, pārmantotā tautas dziedināšanas tradīcija, kas vēl joprojām tiek turpināta ģimenēs un lauku apvidos. Tāpēc arī mūsdienu situācijas raksturojumam saistībā ar dziedināšanas tradīciju nav intervēti dziednieki vai ārstniecības speciālisti, bet galvenokārt izmantoti lauka pētījumu materiāli, kas iegūti Latvijas lauku vidē.

### **Lauka pētījumu rezultāti**

No 2013. līdz 2017. gadam promocijas darba autore veica lauka pētījumus Kurzemē, iegūstot vērtīgas liecības par tautas dziedniecības tradīciju. Saistībā ar dziedināšanas tradīciju tika uzdoti jautājumi par ārstniecības augu vākšanu, par sadzīves līdzekļiem, kas izmantoti dažādu kaitu dziedēšanā, arī par vārdošanu un citiem veselības atjaunošanas paņēmieniem, kas veidojušies gadsimtu gaitā un iesakņojušies tautas ikdienas dzīvē.

Divus gadus (2014-2015) lauka pētījumi tika veikti, iesaistoties Latvijas Universitātes Humanitāro zinātņu fakultātes pētnieku grupā un piedaloties tradicionālās kultūras un mutvārdu vēstures ekspedīcijā Dundagas novadā, kas atrodas Latvijas Ziemeļrietumos – pierobežas reģionā. Par pierobežu parasti tiek uzskatīta teritorija, kas atrodas līdz 30 km attālumā no valsts robežas. Tas ir reģions, kas atrodas nomaļus no valsts centrālajām teritorijām un attāluma vai apgrūtinātas pieejamības dēļ nav viegli sasniedzams, tāpēc šādās vietās parasti tik strauji neieviešas dažādi jaunievedumi vai modernās dzīves tendences, arī industrializācija šiem reģioniem parasti nav īpaši raksturīga. Dzīve tur rit rāmāk, saskaņā ar dabas un lauku dzīves ritmu, tādēļ labāk saglabājas vietējās tradīcijas. Dundagas gadījumā arī padomju laikā izveidotā slēgtā zona jūras pierobežā ir uzskatāma par savdabīgu infrastruktūras attīstību ierobežojošu faktoru. Iespējams, tieši tādēļ Dundagas novadā vairāk saglabājušās senās tradīcijas un ieražas.

Pierobežas aspektam ir īpaša nozīme saistībā ar dziedināšanas tradīciju, kas dažādos laikos tika pilnībā aizliegta vai stipri ierobežota. Šī teritorija bija tālāk „nost no acīm”, tātad ne tik viegli pieejama dažādām kontroles institūcijām un varas iestādēm. Tādējādi varēja izdzīvot un tikt turpināta tradīcija, kas citviet tika izskausta. Līdzīga situācija vērojama arī citos Kurzemes pierobežas novados, piemēram, Alsungā un Rucavā, arī Nīcā un Bārtā. Vēl plašāk paskatoties, redzams, ka spēcīgi, pazīstami Latvijas dziednieki un vārdotāji vairumā gadījumu nākuši no pierobežas reģioniem, piemēram, Erna Stallīte no Naukšēnu pagasta, kas atrodas pie Igaunijas robežas, bet Malvīne Kapača no Tilžas, kas atrodas Krievijas pierobežā.

Tradīcijas saglabāšanu ietekmējusi vēl kāda pierobežas reģionam raksturīga īpatnība: attālums līdz lielākajiem apdzīvotajiem centriem. Tā kā šie attālumi parasti bija krietni lieli un tuvākais ārsts un medicīniskā aprūpe nebija tik viegli sasniedzami, tad bieži vien dažādu kaišu gadījumos vajadzēja izlīdzēties pašu spēkiem, izmantojot no paaudzes paaudzē pārņemtās tautas dziedniecības metodes un līdzekļus. Arī tas bija svarīgs priekšnosacījums senās tautas dziedniecības tradīcijas turpināšanai.

Spilgts stāsts Dundagas lauka pētījumā par to bija teicējai E.Z., kura bērnībā dzīvojusi netālu no Ģibzdes – Sumburciemā. Uz visu Dundagas pagastu tolaik, t. i., ap 1935. gadu, bijis viens ārsts. Lai pie tā tiktu, bijis jābrauc ar zirgu 17 kilometrus tālu. Ne vienmēr tas bija iespējams, tāpēc labi, ka mājās bija savs dakteris – vecāmamma, kura zināja dažādus tautas ārstniecības līdzekļus: „*Mana vecāmāte bij tāda zāļu sieva, zināj’ izārstēt visas vainas gan ar zālītēm, gan tējiņām un ar Dieva vārdiem.*” (NMV, 4136)

Citā ģimenē tā bija mamma, kura prata izdziedēt vienkāršās vainas. Teicēja B.F. stāstīja, ka viņi ģimenē bijuši 15 bērni un parasti ārstēti ar zāļu tējām: „*Mamma bija salikusi zālītes, kāda tēja bij', tāda bij' jādzer. Ja ar tēju nepārgāj', tad tik brauc' pie dakter'.*” (NMV, 4134)

Kā svarīgs faktors tradīcijas saglabāšanā minama arī etniskā stabilitāte, kas Dundagas novadā palikusi nemainīga kopš 20. gs. 30. gadiem. Salīdzinot jaunākos 2014. gada datus ar 1935. gada tautas skaitīšanas datiem, redzams, ka etniskais sastāvs Dundagas novadā palicis gandrīz nemainīgs līdz pat mūsdienām – ar vairāk nekā 90% latviešu.

Dundagas apkaimē kopumā tika intervēti 154 cilvēki. No tiem 58 varēja dalīties iespaidos un savā pieredzē par tautas dziedniecību – gan par ārstniecības augu izmantošanu, piemēram, zāļu tējām, ko lieto veselības stiprināšanai un dažādu slimību gadījumos, gan arī par vārdošanu un citām tautas dziedniecības metodēm. Iespējams, ka ārstniecības augu pazinēju ir vēl krietni vairāk, bet ne visās intervijās tika uzdoti šādi jautājumi. Taču jau esošais skaits norāda, ka vairāk nekā trešdaļai visu intervēto ir sava pieredze saistībā ar tautas ārstniecību, bet piektā daļa no visiem, t. i., 30 cilvēki zināja, ka pastāv vārdošanas tradīcija, kur dziedināšana notiek ar buramvārdiem un pūšanu. Daļai no viņiem bijusi arī personiska saskarsme ar kādu vārdotāju. No šiem cilvēkiem vairākiem pašu ģimenē ir bijuši vārdotāji vai dziednieki, bet sešas no intervētajām ir vārdotājas, kas zināšanas mantojušas no kāda ģimenes locekļa vai pazīstama cilvēka.

Ārstniecības augus ikdienā izmanto liela daļa iztaujāto, bet 12 cilvēkiem no visiem intervētajiem vērojamas plašākas zināšanas par augiem un to dziedinošajām īpašībām. Tās pamatā ir zināšanas, kas pārmantotas no ģimenes locekļiem un uzkrātas dzīves laikā, kā arī iegūtas no draugiem, paziņām un dažādiem informācijas avotiem. Šie cilvēki spēj ar augu palīdzību dziedēt ikdienišķas kaites un stiprināt savu un ģimenes locekļu veselību, tādējādi turpinot seno tautas tradīciju.

Izjautāti par biežākajām slimībām, lielākā daļa intervēto cilvēku Kurzemē stāstīja, ka tolaik – viņu bērnībā – cilvēki neslimoja tik daudz kā mūsdienās. Ārstu apmeklēja reti, jo ar sīkākām vainām paši prata tikt galā. Teicēja I. B. atceras:

*“Bērnībā nekādas īpašas kaites nebija – tikai saaukstēšanās. Kad kāds pušums bij', tad lika klāt ceļvārpu lapas. Ārstējās ar tējām tikai. Visvairāk jau dzēra pelašķus, tad sauca par laukpipariņiem. Tas bij' priekš visu ko.”* (NMV, 4102)

Arī teicējas S.K. un R.A. uzsver, ka agrāk nav bijušas tādas slimības kā mūsdienās: *“Nebija jau tādas slimības kā tagad. Daba tad bija tīra, varēja droši laukā, mežā no grāvīša padzerties”* (RA 2013).

Dažādu kaišu ārstēšanā pamatā izmantoti gan savvaļas, gan dārza augi, kas visbiežāk lietoti tēju un apliekamo veidā, taču tika gatavoti arī uzlējumi, izvilkumi, novārījumi un ziedes. Teicēja V.L. uzsver, ka galvenā ārstēšanās notikusi ar dažādu augu palīdzību:

*“Ārstēšana bij tik ar zālītēm, dakteri apmeklēja ļoti reti”* (VL 2013). Viņa un arī citi intervētie



tradīcijas turpinātāji gan norāda, ka dziedināšanās ar ārstniecības augiem prasa laiku, darbu un pacietību, kas mūsdienu cilvēkiem ne vienmēr piemīt:

*“Ar zālītēm jau tā ir, - kuriem ir enerģija un piedarbojas, tiem ir labi. Bet ir jau tādi, kas saka: “A, ko es tur ies ņemties, es labāk tableti.” Tad jau neko. Jāgrib pašam un jādarbojas, jādāmā līdzī. Kas negrib, tam neko nevar līdzēt – tas lai dzer tableti”* (VL 2013).

Lauka pētījuma rezultāti parāda, ka zināšanas par augiem un dabas līdzekļiem, arī vārdošanas prasmes un dziedinošie buramvārdi gan agrāk, gan vēl šodien tiek nodoti no paaudzes paaudzē gan ģimenes lokā, gan arī citiem nākamās paaudzes pārstāvjiem. Lielākā daļa no teicējam ļoti labprāt dalījās savās zināšanās, priecājoties, ka mūsdienās ir cilvēki, kas ar dziļu interesi vēlas tās apgūt.

Apkopojot un izvērtējot visas lauka pētījumā savāktās liecības par tautas ārstniecību, redzams, ka dziedināšanas tradīcija tiek pārmantota un turpināta arī mūsdienās.

### **Dziedināšanas tradīcija un zinātniskā medicīna**

Jau iepriekšējās apakšnodaļās dotas norādes par tautas dziedniecības un medicīnas kopīgo sākotnējās attīstības posmu un savstarpējo ietekmēšanos. Zinātniskās medicīnas un tautas ārstniecības ciešā saikne atainota virknē šai tēmai veltītu pētījumu, ko izstrādājuši dažādu tautu medicīnas vēsturnieki, etnologi un antropologi. Piemēram, rumāņu zinātnieks Bretesku (*Brătescu*) izveidojis rūpīgu pārskatu par tautas dziedniecības un medicīnas vēsturiskajām saiknēm un attiecībām, norādot arī uz to savstarpējo ietekmēšanos mūsdienās, kur zinātniskā medicīna meklē tautas tradīcijā pielietotus, iedarbīgus augu valsts līdzekļus medikamentu izgatavošanai, bet tautas ārstniecības pārstāvji apgūst mūsdienām atbilstošu terminoloģiju un pieskaņo senos līdzekļus jauno slimību dziedēšanai (Brătescu 1983:64). Viņš norāda, ka saikne starp moderno medicīnu un tautas dziedniecību ir pastāvējusi visos laikos, kādos periodos izpaužoties spēcīgāk, bet citos kļūstot gandrīz nemanāma. Īpaši spēcīgi tautas ārstniecība ietekmējusi topošo medicīnas zinātni tās veidošanās sākumposmā. Viduslaiku mācīto ārstu recepšu krājumi pamatā sastāvēja no seniem tautas dziedniecībā pārbaudītiem līdzekļiem, kam laika gaitā tika pievienoti padomi no Galēna, Avicennas un citu slaveno ārstu darbiem (Brătescu 1983:59). Savukārt renesanses laikā pēc Paracelza aicinājuma ārstu praksē tika pārņemti daudzi vietējie ārstniecības augi, kas vēlākajos gadsimtos tika izmantoti medicīnas preparātu ražošanai.

Abpusēja savstarpējā ietekme pastāvējusi gandrīz visos laikos, piemēram, tautas dziednieki viduslaikos no tā laika “mācītajiem ārstiem” un klosteru medicīnas pārņēmuši asins laišanas metodi, bet alkohola izmantošana dažādu tinktūru un uzlējumu gatavošanai tautas ārstniecībā aizgūta no aptieku prakses. Vairāki līdzekļi latviešu tautas dziedniecībā

ieviesušies pēc pirmo medicīnisko padomu grāmatu un kalendāru izdošanas. Jau minētajā Vildes izdevumā “Latviešu Ārste” popularizētas vairākas latviešiem iepriekš neraksturīgas metodes, piemēram, tabakas un salpetra izmantošana (tautā saukts “zālpēteris” – no vācu “Salpeter”, ar ko parasti domāts kālija nitrāts) (Vilde 1768:16). Norādes par tiem atrodamas dažos ticējumu pierakstos, bet tādu tomēr salīdzinoši ļoti maz. Šie līdzekļi tikuši ievesti no citām zemēm, tātad nav pieskaitāmi pie vietējiem tautas ārstniecības līdzekļiem, taču savu nospiedumu tie ir atstājuši, par ko vēsta atsevišķi folkloras materiāli.

Savukārt lauka pētījumi parāda, ka mūsdienu dziednieki un vārdotāji atšķiras no senajiem tautas ārstniekiem ar zināšanām, ko apguvuši skolā vai, lasot populārzinātniskus darbus. Tas īpaši izpaužas dažādu modernu jēdzienu lietojumā, piemēram, bronhīts, tuberkuloze, epidēmija u.c. Šādi termini, visticamāk, nebija viņu senču vārdu krājumā, kad tika nodotas zināšanas par tautas dziedināšanas līdzekļiem un metodēm. Reizēm lauka pētījumos nākas sastapties ar situāciju, kad teicējs pats atzīst, ka īsti neatceras, kuras zināšanas par ārstniecības līdzekļiem pārņēmis no ģimenes un kuras vēlāk izlasījis kādā žurnālā vai grāmatā. Tas arī viegli saprotams, jo mūsdienu situācijā vairs nav iespējams dzīvot izolēti un atrauti no sabiedrības, tāpēc arī dziedniecības un medicīnas jomā samērā bieži vērojamas sinkrētisma pazīmes – tautas ārstniecības paņēmieni un zinātniskās medicīnas metožu apzināta un neapzināta apvienošana vai saplūsme.

Promocijas darba gaitā apkopotie mūsdienu pētījumu materiāli apliecina, ka, iepazīstot jaunākos medicīnas zinātņu atklājumus, iespējams labāk izprast senajā dziedināšanas tradīcijā izmantotās metodes un rast pamatojumu daudzu tautas tradīcijā ierastu dabas līdzekļu lietojumam. Mūsdienu pētījumi, kas minēti attiecīgajās promocijas darba nodaļās, piemēram, par mālu, dūņu, dzintara un citu dabas līdzekļu ārstnieciskajām īpašībām, par kontrastprocedūru nozīmi dažādu kaišu ārstēšanā un profilaksē, psihoneiroimunologu atklājumi par emociju ietekmi uz veselības stāvokli, gan arī psihoterapeitu atzinumi par metaforu ietekmi uz zemapziņu, - norāda uz būtisku mūsdienu tendenci, kad jauno zinātņu atklājumi palīdz cilvēka racionālajam prātam izskaidrot apkārtējās dabas un paša zemapziņas slēptos procesus, kas spēj ietekmēt veselību un dzīves kvalitāti.

### **3. DZIEDINĀŠANAS TRADĪCIJAS PRAKTISKIE ASPEKTI: DZIEDINĀŠANAS METODES**

Senajās dziedināšanas tradīcijās izmantoti gan racionāli paņēmieni, kas saistīti ar dabas līdzekļu lietošanu dažādu kaišu ārstēšanā, gan arī maģiskas un rituālas darbības, kas izmantotas, lai atvairītu slimības, veicinātu veselības atjaunošanu un nostiprināšanu. Šajā nodaļā apkoptas un grupētas latviešu tradīcijā lietotās ārstniecības metodes un mēģināts noskaidrot to iespējamo izcelsmi, veidošanos un to pamatā esošos priekšstatus.

Cilvēces attīstības sākumā pastāvēja preanimisma un animisma kultūras attīstības posmi. Tajā laikā cilvēki slimības un to izcelšanos pieņēma dabiski un dziedēja vainas ar dažādiem dabas līdzekļiem. Tikai vēlāk viņi sāka sevi sajūst saiknē ar augstākiem, pārdabiskiem spēkiem (Diepgen 1935: 13). Iespējams, ka tālākajā attīstības gaitā empīriskie dabas priekšstati pārveidojās par augstāku būtnu ietekmes veidoliem, līdz ar to slimības bieži tika uzskatītas par pārdabisku spēku ietekmes rezultātu.

Kā norādījis vācu medicīnas vēstures pētnieks Pauls Dīpgens (*Paul Diepgen*), senos tautas ārstniecības priekšstatus un metodes pēc psiholoģiskās ģenēzes principa iespējams iedalīt trīs lielās grupās. Pirmajā grupā ietilpst uzskati un metodes, kas pamatojas reliģiozajā pasaules skatījumā, otrajā tādas, kas balstītas dabiski maģiskajā pasaules skatījumā, kam nav tiešas saiknes ar kādu noteiktu reliģisko pārliecību, bet kur visa pasaule ir noslēpumainu un maģisku sakaru pilna. Tādējādi dabas radīto iespēju lauks tiek paplašināts līdz bezgalībai, un izzūd robeža starp dabisko un pārdabisko. Savukārt trešā grupa ietver visu, kas saistīts ar empīriski racionālajiem elementiem (Diepgen 1935:9). Šis iedalījums, kā rāda citu tautu pētījumi, derīgs visdažādāko tautu ārstniecības priekšstatu grupēšanai, taču ne visas praktiski pielietotās metodes ir viennozīmīgi novērtējamas. Laika gaitā cilvēki mēdza apvienot vairākas metodes, lai radītu spēcīgāku iedarbību, tādējādi senākie animisma laika priekšstati tika apvienoti ar vēlākiem reliģiskajiem priekšstatiem, kam klāt tika pievienoti vēl arī racionālie, empīriski apgūtie paņēmieni.

Latviešu tradīcijā izmantotās dziedināšanas metodes ir saistītas gan ar dabas līdzekļu un dažādu sadzīves materiālu izmantošanu, gan noteiktām fiziskām darbībām ar ķermeni. Pie tām pieskaitāmas arī norises un darbības pirtī, kas no senatnes bijusi svarīgākā dziedināšanas vieta. Tautā populāra bijusi ārstēšana ar buramvārdu palīdzību, gan vārdus izrunājot un izdziedot, gan elpu uzpūšot. Pie ārstniecības metodēm pieskaitāmas arī maģiskās darbības un īpaši rituāli, kas veikti, lai atbrīvotos no slimībām. Tāpat ar

dziedināšanu saistītas dažādas veselības uzturēšanas jeb profilakses metodes – gan ikdienas dzīves ieražas, kas palīdz saglabāt fizisko un garīgo veselumu, gan rituāli, kas to veicina un nostiprina.

Veseluma jēdziens senajā uztverē apzīmē cilvēka fizisko un garīgo veselību, attieksmi pret dzīvi, emocionālo līdzsvaru, arī raksturu un tikumu. Uz šī senā priekšstata atainojumu tautas dziesmās norāda farmaceits un tautas ārstniecības pētnieks Jānis Kupcis:

“Daiņas mazāk vērības piegriež zālēm, bet novērš slimības ar profilaktiskiem līdzekļiem: saprot veselīgo 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. Ja nu kādu reizi bija jālieto zāles, tad tās jēma lielāko daļu no augu valsts.” (Kupcis 1932:257)

Gan tautasdziesmās, gan citos folkloras materiālos parādās tautas priekšstats, ka veselības atjaunošanai un stiprināšanai svarīgas ir ne vien fiziskās un racionālās metodes, bet arī tādas, kas palīdz garīgi emocionālajā plānā, kas modina cilvēkā viņa pašatveseļošanās spēku un pārliecību. Pie šādām metodēm pieder daļa no mūsdienu cilvēkam grūti izprotamajām maģiski rituālajām darbībām, kā arī dziedināšana ar vārdiem.

Apkopojot un sistematizējot dziedināšanas metodes, tās iedalītas pēc to galvenā iedarbības veida, meklējot arī priekšstatus, uz kā balstīta un veidojusies konkrētā metode. Lai to izprastu un atrastu, izmantota gan vēsturiskā, gan ģeogrāfiskā konteksta analīze un salīdzinājumam meklētas paralēles kaimiņu tautu tradīcijās. Pateicoties iespējai iedziļināties vācu un skandināvu dziedināšanas tradīciju pētījumos, izdevies atrast būtiskas detaļas un skaidrojumus, kas palīdzējuši veidot pilnīgāku pārskatu par latviešu tautas ārstniecības metodēm.

### **3.1. Dziedināšana un veselības stiprināšana pirtī**

Pirts tradīcija ir ļoti sena, jau akmens laikmeta apmetnēs bijušas karsētavas, kur izmantota akmens īpašība ilgi saglabāt karstumu. Senie ēģiptieši karsējušies vannās un sviedrējušies telpās ar karstu gaisu, bet Japānā karsēšanās tikusi veikta klinšu alās, tur sakurot uguni un pēc tam lejot ūdeni uz sakarsētas klints sienām. Par sviedrēšanās rituāliem veselības uzlabošanai vēsta tradīciju apraksti no dažādām pasaules malām: no Sibīrijas, Skandināvijas, Īrijas, arī no Ziemeļamerikas, Dienvidamerikas un pat Āfrikas (*Christiane van Schie* 2010:27-45). Liela daļa šo aprakstu vēsta par ļoti līdzīgām paražām. Te jāmin pirts izmantošana attīrīšanās un dziedināšanas procesiem, gan arī pirts kā tradicionāla radību vieta – šī paraža bijusi izplatīta daudzās zemēs un pat krietni ilgi. Tā

līdz pat 19.gs. radības pirtī notikušas ne tikai Latvijā, bet arī Īrijā - akmens pirtiņās, Somijā - saunās un Krievijā – baņās (Schie 2010:27)

Daudzu tautu pirts tradīcijām kopīga ir senā paraža sviedrētavā izmantot sakarsētus akmeņus un, uzlejot tiem ūdeni, veidot tvaiku, kas palīdz attīrīties un atgūt veselību. Uzkarētu akmeņu krāvumu izmantošanu sviedrēšanai var uzskatīt par pirts tradīcijas aizsākumu. Somu valodas vārds „löyly”, kas nozīmē karsta tvaika pacelšanos no uzkaršētiem akmeņiem, kad tiem uzlej ūdeni, ir senāks nekā pati pirts celtnē. Otrā šī vārda nozīme ir „gars, dvēsele”, kas līdzīgi kā latviešu pirtī lietotais frazeoloģisms “uzmest garu” norāda uz pirts saikni ar garu jeb pirts saistību arī ar dvēseliskiem procesiem. (*Finnish-Hungarian etymologies*)

Sākotnēji nomadu tautas ap uzkarseto akmeņu krāvumu sasprauda kārtis, ko pārsedza ar dzīvnieku ādām, vēlāk izmantoja audeklu un veidoja slietenim līdzīgas celtnes, un tikai krietni vēlāk parādījās baļķu būves. Slieteņveida sviedrētavas vēl joprojām lieto čigāni (romi) un indiāņi. Indiāņiem pirts tradīcija saistīta ar īpašu rituālu, kas palīdz cilvēkam dziedēt fiziskas un psihiskas kaites, kā arī atgūt zaudēto līdzsvaru, atkal iekļaujoties dabas harmonijā. (Schie 2010:56)

Viena no senākajām rakstītajām liecībām par tvaika pirti ir sengrieķu zinātnieka un ceļotāja Hērodota vēstījums „Historiai” ceturtajā grāmatā, kur viņš apraksta skitu tradīciju:

„Pēc bedībām skiti tīrījās īpašā veidā: kad bija izmazgājuši un iezieduši galvas, viņi ar ķemeni rīkojās sekojoši: uzslējuši trīs kārtis citu pret citu, viņi tām pārklāja filca segas. Kad tās bija iespējami cieši saspraustas kopā, viņi paņēma gailošas ogles no ugunskura, iemeta traukā, kas atradās izveidotās telpas vidū... Ielīduši filca teltī, viņi ņēma kaņepju sēklas un meta uz gailošajiem akmeņiem, kas radīja tik stiprus dūmus un tvaiku, ka neviena hellēņu pirts nespēja tai līdzināties. Skitiem toties tur radās tāda labsajūta, ka viņi no baudas pat gaviļēja...” (Herodot, 1963: 73-75)

Pirts tradīcijas senumu apliecinājuši Īrijā veiktie arheoloģiskie izrakumi, kur tika atklāta vēlajā bronzas laikmetā (apm. pirms 2600 gadiem) celta pirts, ar tai līdzās īpaši veidotu ūdens krātuvi (Eogan, James).

Arī Latvijā pirts tradīcija ir ļoti sena. Liecības par to rodamas gan arheoloģiskajos materiālos, gan senos paražu aprakstos. Vilis Derums, kurš daudz pētījis tautas veselību un dziedniecību senajā Baltijā un Latvijā, atradis norādes, ka agrā dzelzs laikmeta sākumā Latvijas iedzīvotājiem pastāvējušas sanitāri higiēniskas normas un bijušas pirtis. (Derums, V. 1978:105) Pētot arheoloģiskos materiālus, viņš nācis pie slēdziena, ka dziedināšana bieži notikusi pirtī:

„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” (Derums, V.1978:193).

Šo uzskatu apliecina daudzi tradīcijas pieraksti, piemēram: *“Vispārējais ārstēšanās veids ir bijis parastais “pirtī” sutināšanās. Ar tā palīdzību esot ārstētas visas slimības”* (LFK, 69, 549).

Arī Pauls Einhorns „Historia Lettica” vēsta par pirts izmantošanu dziedināšanas vajadzībām:

„Latviešiem bijusi laba veselība, nav daudz slimojuši, ja saslimuši, tad viņiem bijušas speciālas sievas, kas tos uz pirti aizvedušas un tur palīdzējušas, kur bez šaubām māņticībai un burvībām piemītusi liela loma... Pat ziemas visstiprākā salā tie no pirtīm lec aukstā ūdenī un tad tikai dodas uz istabu.” (Einhorns, 1655:42)

Par pirti kā latviešu glābiņu no dažādām kaitēm raksta arī pirmās latviešu valodā izdotās medicīnas grāmatas “Latviešu ārstē” autors Pēters Ernsts Vilde: “Jūs ticiet arī to kvēpināšanu daudz labuma daram, sevišķi ir tā pirts jūsu tversme.” (Vilde, 1991: 114)

Pirts kā dziedināšanas vieta vai īpašu rituālu vieta tiek minēta dažādu tautu tradīciju aprakstos. Līdzīgi ir ne tikai procesi, kas tur veikti, bet arī izmantotie līdzekļi. Piemēram, arheoloģiskie izrakumi rāda, ka bērzu zari bija jau akmens laikmeta pirts inventārs un tika lietoti gluži tāpat kā mūsdienu pirtī. Sakarsēta ķermeņa pēršana ar bērza zariem jau tolaik bija atzīta par dziedinošu un attīrošu. Indiāņi no Augšezera savu pirts ceremoniju laikā lika bērza mizu, kas satur ēteriskas eļļas, arī uz sakarsētiem akmeņiem, lai tīrītu plaušas un ādu. (Storl 1998a:17). Seno tautu uztverē bērzs bija saistīts ar gaismu, uguni un tīrību – gan ķermeņa, gan mājas tīrīšanai tika izmantotas bērza slotas. Arī sakrālas vietas tika rituāli slaucītas ar bērza slotu, lai aizslaucītu nelabos garus. Bērza slota pirts rituālos tika izmantota kā galvenā slota, jo izsenis jau novērtētas bērza dziedinošās īpašības: tautas medicīnā tika izmantoti gan bērza pumpuri, lapas, gan miza. Mūsdienu farmaceiti norāda, ka “bērzu pumpuriem un lapām ir diurētiskas, antiseptiskas, žultsdenošanas, gāzu novadošas īpašības” (Rubine, H., Eniņa, V.:70). Šīs bērza īpašības tiek izmantotas gan nieru slimību, gan artrīta un reimatisma, gan ādas un dažādu citu slimību ārstēšanā.

Bērza slota atrasta arī *pārsiešanas namiņā jeb celtnē, kurā darbojies dziednieks*, kas atklāta Talsu pilskalnā veiktajos arheoloģiskajos izrakumos (1936-1938, vad. Ā. Karnups). Tur konstatēti 9 apbūves periodi, atsegta dzīvojamās un saimniecības ēkas, amatnieku darbnīcas un klēts, kā arī celtnē, kurā darbojies dziednieks (11.-12. gs.) (Tildes:1998-2012). Celtnē, kurā darbojies dziednieks, atrasta koka lāviņa, koka toverīši, pakaramais, dzelzs svečturis un arī slota. Gan ēkas veidojums, gan atrastie priekšmeti atgādina senās pirts celtnes, tādēļ iespējams, ka ēka tikusi izmantota gan kā dziedinošu procedūru telpa, gan arī kā pirts.

Dziedināšanai un dzemdībām, kas notikušas pirtī, svarīgi, ka pirtī varēja nodrošināt šīm norisēm svarīgo antiseptisko vidi un nepieciešamos apstākļus. Farmācijas zinātņu

doktors Jānis Kupcis savā rakstā par tautas dziedniecību pamatojis pirts vides piemērotību ārstniecisku procedūru veikšanai:

„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)

Pirts seno tautu tradīcijās izmantota kā dziedināšanas vieta ne tikai tās praktisko apstākļu dēļ (tīra vide, siltums, ūdens), bet arī, ņemot vērā tās garīgi psiholoģisko ietekmi uz cilvēku. Senajās tradīcijās pirts simbolizē mātes klēpi – tur ir silts, mitrs un tumšs. Tā cilvēkam atgādina arī Zemes mātes klēpi, par ko saglabājušās tālas, neapzinātas atmiņas. Zemes mātes kā Pirmmātes tēls sastopams visdažādākajās formās un variācijās visā pasaulē (Eliade 1996: 120-126). Zeme tiek uzskatīta par lielo Māti, kura iznēsā un baro cilvēku tāpat kā visu dzīvo. Ir daudz ticējumu un leģendu, kas par to vēsta dažādās tradīcijās: „Daudzās valodās cilvēks tiek saukts par “Zemes dzemdīnāto”. Cilvēki tic, ka bērni “nāk” no Zemes dziļēm, no grotām, alām, aizām vai no dīķiem, avotiem, upēm.” (Eliade. 1996:121). Gan seno ģermāņu, gan citu tautu nostāsti vēsta, ka uz zemes atgriezušās dvēseles sākumā mīt dziļi tās dziļēs, Zemes mātes valstībā, kur gatavojas jaunai dzīvei. No turienes tās ceļas uz augšu un nokļūst akās, dīķos, ezeros un upēs, kur dzīvo kā mazas zivtiņas vai vardītes, līdz viņas kāds izvelk, izceļ vai izzvejo (Storl.1998:77). Līdzīgi uzskati parādās arī latviešu dainās:

*Es redzēju vecu māti  
Pa upmali zvejojot;  
Sazvejoja man' pādītī  
Ar sudraba dukurīti.  
(LD 1151,1)*

Arī latviešu ticējumos un mīklās zeme dēvēta par māti:

„Ar rīksti nedrīkst sist uz zemes, jo zeme tad esot mūsu māte” (LTT 34227). „Augsts tēvs, plata māte, skaista meita, traks znots” (Debesis, zeme, saule, vējš) (LTM 851).

Latviešu tradīcijā Zemes mātes tēls ir saskaņā ar folklorā plaši izplatīto mātes kultu. Zeme saukta par māti, jo uzskatīta par dzīvības radītāju, mūža devēju. Šiem priekšstatiem attīstoties tālāk, dzīvās radības laidējas un mūža licējas funkcijas pārgājušas Laimas un Māras pārziņā, bet Zemes māte saglabājusi dzīvības ņēmējas un mūžīgās glabātājas lomu:

*Māte, māte, mīla māte,  
Ne tā mana mūža māte,  
Zemīt' mana mūža māte,  
Glabā manu augumiņu.  
(LD 27730)*

Tā izpaužas Zemes mātes funkciju bipolaritāte – tā var gan dot, gan ņemt, būt gan laba, gan nelabvēlīga. Šāda sievišķā pirmsākuma iezīme redzama arī citu indoeiropiešu

tautu mitoloģijās, kur Pirmmāte nes sevī gan radošo, gan postošo spēku. Šī bipolaritāte līdzīgi parādās Ūdens mātes funkcijās, kura arī ir gan dzīvības ņēmēja, gan devēja. Latviešu tradīcijā minētas dažādas bērna rašanās vietas, bet visbiežāk jaunās dzīvības rašanās saistīta ar ūdeni:

*Lidu, lidu, dīķīti, pirts pakaļā,  
Ūdeni smeldama, iesmēlu pādi.  
(LD1153)*

Bērns tiek gan iesmelts, kā citētajā dainā, gan izzvejots (LD1151), gan upmalā atrasts (LD1155) utml. Upe, dīķis, ezers allaž atrodas pirts tuvumā, kas parasti bijusi dzemdēšanas vieta (Straubergs 1995:47). Radību vietas un ūdens ciešā saikne pamatojas senajos priekšstatos par ūdeni kā dvēseļu uzturēšanās vietu, dvēseļu aiziešanas un atnākšanas jeb dzīvības rašanās vietu un ceļu.

Gan zeme un ūdens, gan arī uguns kā pirmelementi ir īpaši svarīgi dzīvības radīšanā. Tie jo spēcīgi izpaužas pirtī – gan tās veidolā, gan procesos. Senākās pirtis tika ierīkotas zemē izraktos padziļinājumos, kam apkārt salikti mieti un pāri pārklātas ādas. Tās bija zemas un zemei tuvinātas, uzturēja cilvēka un zemes saikni, paļāvību uz dabas spēku.

Par cilvēku vēlmi dziedināšanas laikā atrasties zemes tuvumā vēl šodien vēsta Īrijā saglabājušās senās pirtis, kas ir zemas, apaļas, no akmeņiem veidotas būves, kuru spraugas aizpildītas ar velēnām. Akmeņi likti spirālveidā uz augšu, līdz pats pēdējais noslēdz izveidojušos kupolu. Vairums šo būvju, tāpat kā latviešu pirtis, atrodas ūdeņu tuvumā: pie straumiem, upēm un ezeriem. Tās atrodas nomaļus no ceļiem un ciemiem, parasti apslēptās un slikti pieejamās vietās un tika izmantotas ārstnieciskiem nolūkiem līdz pat 20. gs. divdesmitajiem gadiem (Weir, Anthony).

Augusts Bīlenšteins, 19. gs. beigās pētot latviešu koka celtnes, apraksta dažāda veida pirtis: gan modernāku laiku baļķu būves, gan pavisam vienkāršas pirtiņas, kas veidotas upes krastā vai nogāzē, izrokot alu, kuras viena puse atstāta vaļā durvju ierīkošanai. Stūros iedzīti pāļi, sienām izmantoti plēsti koki, bet no kārtīm veidotajiem griestiem virsū uzbērtā zeme (Bīlenšteins 2001:111). Šāda pirts ir kā īsts zemes mātes klēpis, un, iespējams, ka senākos laikos tādas ēkas bija bieži sastopamas, bet nav saglabājušās, jo būvētas, izmantojot ne īpaši izturīgus kokmateriālus.

Arī tautasdziesmās rodamas norādes, ka pirts bijušas zemas būves, kurās jāielien:

*Vilku mēļu vilnānīti,  
Līdu Laimes pirtiņā;  
Dieviņš zina to līdumu,  
Līdiš' vaira saulītē.  
(LD1093)*



Uz pirts saikni ar sievietes klēpi netieši norāda arī mīkla: *“Sieva sēž kaktā, pilns klēpis rāceņu. /pirts krāsns/”*. (LTM 2321a)

Zemes mātes klēpja sajūta un simboliskā nozīme senatnē kā īpaši svarīga uztverta dziedināšanas un veselības uzturēšanas procesos. Daudzviet senajā tradīcijā bērns pēc dzimšanas noguldīts uz zemes, lai nodrošinātu dabas spēku aizstāvību. Bet slimības gadījumā bērns vai pieaugušais ierakts zemē:

*“Šis rituāls simbolizē jaunu piedzimšanu. Simboliski apbedīšanai, pilnīgai vai daļējai, piemīt tā pati reliģiski maģiskā nozīmība, kas piemīt arī iegremdēšanai ūdenī kristījot. Slimais atdzimst, tas ir, piedzimst no jauna.”* (Eliade 1996:124)

Tāpat arī pēršanās laikā notiek simboliska pārdzimšana, ne velti pēc pirts apmeklējuma ļaudis bieži saka: *“Jūtos kā no jauna piedzimis”*. Tas nav vienkārši atzinīgs pieklājības teiciens, bet gan stāvokļa raksturojums, kas sakņojas senās ķermeniskās sajūtās. Tās ir sajūtas, kas cilvēkiem bijušas pazīstamas kopš ļoti seniem laikiem. Cilvēks pirtī ir kails kā mātes miesās, viņu maigi ietin tvaiks un siltums, viņš tiek apliets ar siltu ūdeni, sajūt maigus slotiņu lapu pieskārienus. Tas viss atgādina ķermeniskās sajūtas mātes klēpī. Tādējādi pirts cilvēku uzņem, silda un glabā tāpat kā māte sargā bērnu savā klēpī līdz tā piedzimšanai. Tā dod patvērumu, mierinājumu un tā pieņem katru tādu, kāds viņš ir – ar visām bailēm, skumjām un kaitēm. Pirts sniedz ķermenim nepieciešamo saskarsmi ar dabisku vidi, ar dziedinošiem un svētīgiem pieskārieniem. Tā atgādina par cilvēka dabisko veidolu, kādā tas ierodas šajā dzīvē un atgādina, ka tāds atkal atgriezīsies pie Zemes mātes:

*Šūpo mani māmuliņa,  
Neba mani daudz šūposi;  
Šūpos mani zemes māte  
Apakš zaļa velēniņa.  
(LD 27406)*

Senajām tautām gan pirts, gan arī katls, kurā gatavoti augu novārījumi un tējas, simbolizējuši Zemes mātes klēpi, kas savāc sevī visu nolietoto, neizdevušos, slimo un spēj dziedināt un atjaunot. Katls, kas pildīts ar ūdeni un ārstniecības augiem, ķeltiem bija svarīgs dziedināšanas simbols. Katla vietā varēja būt arī ezers vai aka. Ķeltu mītos dziedināšanas dieva Diankehta (*Dian-Cecht*) atribūts bija milzīgs katls, kas tika dēvēts par ārstniecības augu ezeru, jo bijis pildīts ar dažādiem dziedinošiem augiem. Iegremdējoties šajā ezerā, slimie un ievainotie izveseļojās, un pat mirušie spēja atdzīvoties (Storl 2010: 115-116). Te redzamas paralēles ar latviešu pirts procesu, kur pēc pēršanās vienmēr svarīga bijusi iegremdēšanās vai ielēkšana tuvējā dīķī, ezerā, upē vai arī apliešanās ar ūdeni: *“Lai paceltos slavā un godā un šķīstītos no visa ļauna, tad, kad pirtī beidza mazgāties, bija jāpieceļas stāvu un jāteic: “Ūdens uz zemi, es uz augšu slavā, šķīstībā un godā!” Tā visai saimei bija jādara, tad tā tika pie labas slavas.”* (LTT 24136)

Ārstēšanās pirtī notikusi gan neapzināti – veselībai labvēlīgajā gaisotnē ik nedēļu atslābinot ķermeni, izmasējot to un ar slotām izperot, gan arī apzināti - veicot dažādas ārstnieciskas darbības:

“Līdzekļi, ko lieto tautas ārstniecībā ir visai dažādi. Jau sākot ar 16. g.s., raganu prāvu protokoli mums dod ziņas par braucīšanu, mazgāšanu pirtī, min asins laišanu u.tml.; iecienīta ir aprunātā sāls un ūdens.” (Straubergs 1944:13)

Dziedināšana tikusi veikta gan ar augu palīdzību, izmantojot augu novārījumus, liekot tos uz pirts akmeņiem vai mazgājamā ūdenī un sienot slotās, gan arī ar dažādām citām ārstnieciskām darbībām:

“Arī iekaisušu, uztūkušu un sāpīgu orgānu braucīšana, spaidīšana, knaibīšana un viss tas, kas šodien ietilpst masāžā, kura modernā medicīnā palikusi par svarīgu, speciālu nozari, bija ieguvis latviešu izcilu ievēriību” (Alksnis 1932:13).

Braucīšana un laitišana jeb senie masāžas paņēmieni, kā norāda ticējumi (LTT 16353; 25387), visbiežāk izmantoti tieši pirtī, jo tur bija pieejama lāva, kur noguldīt slimnieku, tāpat siltums un tvaiks, kas palīdzēja ķermenim atslābināties un ļauties ārstēšanas procesam:

*“Braucīšanu izdarīja vecenes, kuras pagastā tam nolūkam vien stāvēja; viņas nodarbojās arī ar svecīšu likšanu, ragu likšanu, asins un dēļu laišanu. Kad kāds bija „saraustījies” jeb „nabu atstiepis”, tad izkurināja pirti un tūlīt sūtīja pēc braucītājas. Slimniekam vajadzēja kāpt lāvā, un braucītāja sameta labu garu, ņēma slotu rokā, labi izpēra un tad sāka braucīt.” (LTT 16354)*

Pirts kā dziedināšanas vieta bieži minēta buramvārdos, kas izmantoti slimību aizdzīšanai. Kā redzams jau minētajā ticējumā, dažādie ārstēšanas veidi tika cieši saistīti cits ar citu, piemēram, braucīšana lietota kopā ar pēršanu un vārdošanu. Tāpat buramvārdi pirtī skaitīti, lietojot dažādus maģiskus paņēmienus slimību aizdzīšanai (pēc Akerberga 1992:38). Dziedināšanas laikā piesaukti arī gari vai dievības, kas varētu veicināt izdošanos ar savu labvēlību, klātbūtni vai sevišķām īpašībām:

*“Dzelžu tēvs, dzelžu māte Dzelžu pirti kurināja. Kas var dūmus savienot, Tas var vietu sadziedēt (asins v.).” (Straubergs 1939:406)*

Pirts procesā cilvēks nonāk saskarē gan ar zemi, gan ūdeni, uguni un gaisu, ar dabas spēkiem, kas viņam palīdz savienoties ar savu pirmatnējo enerģiju un simboliski iziet jaunas piedzimšanas ceļu. Tas ir sakrāls rituāls, un latvieši to pratuši novērtēt. Ne velti ticējumi atgādina, ka *“Pirtī, tāpat kā baznīcā, nedrīkstot nelabi izturēties” (LTT 24149).*

Par to, ka pirts vēl 19. gs. otrajā pusē un 20. gs. sākumā uzskatīta par vissvētāko vietu sētā, liecina tai skaitā cilvēku atmiņas par pēršanos un pirti:

*“Rija bija svēta, bet pirts bija vēl svētāka /../ Pirts bija ne tik vien mazgāšanās, bet arī ārstēšanās vieta. Pirtī cilvēki dzima, pirtī lika miroņus un pirtī cilvēki sautējās no pārsalšanas.” (Jurgens: 1934, 145)*

Ticējumos tiek norādīts, ka pirtī nedrīkst ne tikai nepiedienīgi izturēties, bet nedrīkst arī nevēlamas lietas runāt un piesaukt, skaidri apzinoties, ka stiprā vietā izteikti vārdi ātri rod piepildījumu: *"Pirtī nevar runāt par degšanu, lai neizceļas ugunsgrēks."* (LTT 22432)

Sevišķi daudz ir ticējumu, kas norāda, kā pirtī ieiet, kā uzrunāt pirts gariņu, pirts māti un kā beigās pateikties visiem, kas veidojuši, veicinājuši pirts procesu:

*"Pirtī ieejot saka: "Labvakar, Pirtsmāte, vai gaidījāt arī mani?".."* (LTT 24086) *„Pirtī pērējam pateicas ar šādiem vārdiem: "Paldies, paldies, kas pirtiņu kūra, ūdentiņu nesa, malciņu cirta! Paldies par lāviņas mazgāšanu, slotiņas siešanu, paldies, paldies!""* (LTT 24128)

Taču īpaša pateicība un rituālās darbības tiek veltītas dievišķajiem spēkiem – Laimai, Mārai un gariņiem, kuri mēdz ne tikai palīdzēt, bet arī paši pērties pirtī:

*"Kad pirts ir izkurināta, tad priekš ļaužu aicināšanas pērties, pirts kūrējs uzmet garu sacīdams: "Šis kausiņš gariņiem! "Pēc visu nopērsšanās beidzamais atstāj tīru ūdeni un slotu, un ārā iedams nosaka: "Nu, Laimīt, peries tu!""* (LTT 24093).

Par gariņu klātbūtni un palīdzību slimību dziedināšanā pirtī, vēstīts buramvārdos: *"Maza sieviņa sēd lāvā, maza bērniņš klēpaj, maza slotiņa rokaij. Tā lai paliek tā nelaime tik maza kā tā mazā sieviņa, kā tas mazais bērniņš, kā tā mazā slotiņa (vēdera v.)* (LBV:417)...

Laimai pirts norisēs tiek veltīta īpaša uzmanība, jo uzskatīts, ka pirtī viņa ir tuvāk klātesoša, tāpēc ir vesela virkne rituālu darbību, kas veiktas Laimas labvēlības nodrošināšanai: *"No pirts aizejot (nomazgājušamies), uz lāvas jāatstāj garmeta un slotu, lai Laimiņa var izpērties."* (LTT 24099)

Dzemdībās, kas notika pirtī, sievietē ziedoja gan Laimai, gan Mārai, cenšoties nodrošināties (izlūgties) sieviešu dievību labvēlību:

*Pirtiņā ieiedama,  
Zelta sviedu gredzentiņu,  
Ņem, Laimiņa, zelta ziedu,  
Neņem manu dvēselīti.  
(LD 2241)*

Līdzās Laimai arī Māra bieži piesaukta un godāta pirts rituālos, jo viņai piemīt aktīvais, vielisko dabu ietekmējošais spēks, ar ko tā palīdz cilvēkiem atgūt veselību:

*Ko tur pēra, ko tur pēra  
Mīļas Māras pirtiņā?  
Ilzi pēra mīļa Māra,  
Veselības gribēdama.  
(LD1280)*

Tekstā minētais vārds Ilze var tikt aizstāts ar jebkuru citu, kas konkrētajā gadījumā ir aktuāls. Taču svarīgi ievērot, ka vārdam ir jābūt nosauktam, tāpat kā aizgādnes Māras vārdam. Šie divi – aizgādājamais (cilvēks) un aizgādne (Māra) veido bināru vienību veselīšanas rituālā.

Laima un Māra tika īpaši godātas un gaidītas radību dienās. Tad pirts bija viņu aizbildniecībā un tika dēvēta par Laimas pirti vai Māras pirti:

*Laima vilka zaļu jostu  
Deviņiem kamoļiem;  
To apjoza sieviņām,  
Laimas pirtī peroties.*

(LD1109)

Josta šajā gadījumā ir maģiskais aizsargs, zaļa josta – dzīvības zīme, ko sieviete sagaida sev apjozam dzemdību brīdī kā veselības nodrošinātāju.

Kaut arī nevar precīzi nodalīt Māras un Laimas funkcijas (daļēji tās pārklājas), tomēr Laimas galvenais uzdevums ir būt klāt dzimšanas mirklī un lemt mūžu, bet Māra rūpējas par topošo dzīvību jau tās gaidīšanas laikā. Viņas aizbildnībā ir topošās māmiņas gaidību laikā jeb „grūtajās dienīnās”, viņa pārtrauga arī kārtību pirtī, lai vajadzīgajā brīdī pirts būtu gatava svarīgajam radību brīdim un lai tas noritētu pēc iespējas viegli:

*Mīla Māra sieviņām  
Trīs laipiņas pametuse:  
Namāi meta liepu laipu,  
Istabāi ievu ziedu,  
Pirtitēi pametuse  
Apentiņa vieglumiņu.  
(LD1106,1)*

Būtiska nozīme ir arī augiem, kas folklorā minēti saistībā ar pirti. Piemēram, apskatot šajā tautasdziesmā nosaukto ārstniecisko augu klāstu, redzams, ka tie nav nejauši izvēlēti. Liepa folklorā bieži simboliskā līmenī saistīta ar sievišķo spēku, bet tai ir arī praktiska dziedinoša nozīme Tautas medicīnā tiek izmantoti gan liepu ziedi un lapas, gan pumpuri. Liepziedi tiek lietoti ādas un gļotādas iekaisumu dziedēšanai, bet lapu un pumpuru kompreses - pret mastītu jeb krūts dziedzera iekaisumu (Rubine, Eniņa 2004:174-175). Šī dziedinošā iedarbība varētu būt viens no pamatojumiem bieži minētajai liepu slotas izmantošanai radībās un pirtīžās.

Arī tautasdziesmā minētie ievu ziedi varēja tikt izmantoti dziedīnāšanā šajā sievietei svarīgajā dzīves posmā, jo ievu ziedu uzlējumi senāk izmantoti brūču skalošanai. Lietoti tika ne vien ziedi – arī ievas lapas, augļi un sula bija derīgi dziedīnāšanai. Šajā gadījumā būtiski, ka tos mēdza lietot ginekoloģiskajiem skalojumiem un brūču dziedēšanai, jo šī droga iedarbojas savelkoši un stabilizē asinsvadu sienīnās (Rubine, Eniņa 2004:120-121).

Toties apinis allaž tiek piesaukts kā viegluma devējs. Un ne velti, jo apiņa drogai, kā mūsdienās izpētīts, ir nomierinoša, pretsāpju un pretiekaisuma iedarbība. Apiņa augļkopu uzlējumu var lietot uzbudinājuma un neirožu mazināšanai. Jau ieelpojot apiņu smaržu, parādās nomierinošs efekts, tāpat arī apinis radību pirtī ticis izmantots ar dziedinošu nozīmi.

Māra folklorā minēta kā dziedniecības un dzimšanas veicinātāja, arī pirmā dzīvības saņēmēja un vārtu vērēja pirtī notiekošajās radībās. Tautasdziesmās šī norise tēlaini raksturota kā iziešana caur *Māras vārtiem*. Buramvārdos jeb dzemdību formulā tas attēlots vēl precīzāk, ar līdzību norādot, ka dzimšanas ceļā bērnam ir mazliet jāpagriežas – gluži kā

atslēgai slēdzenē: *“Māte, māte, Dod man tavas atslēdziņas, Lai atslēdza Māras vārtus, Lai iznāca dēli, meitas”*. (LBV:394)

Senajās tradīcijās par svarīgiem procesiem tika stāstīts ar līdzībām, kas veido vēlamu bildi un parāda risinājumu tēlainā veidā, saistot to ar analogiskām dabas vai sadzīves norisēm, tādējādi ievirzot domu vēlamajā gultnē: *“Dzemdētājai attaisīja visas pogas, atpina matus, atslēdza arī skapi vaļā, lai dzemdēšana būtu viegla”* (LTT 6573).

Šī paraža, kad dzemdētājai apkārt viss tiek atvērts, atbrīvots, atraisīts, liekot arī pašai atvērties radību norisei, raksturīga arī citām tautām. Senajā ģermāņu tradīcijā vecmāte rūpējās, lai pirms dzemdībām tiktu atvērtas visas durvis un lādes, lai būtu atraisītas visas zeķu un kurpju saites, lai bērns ierodoties neiesprūstu pie sliekšņa (pēc: Storl 1998:82). Vecmāte rūpējās ne tikai par dažādiem praktiskiem aspektiem, viņa seno dabas tautu tradīcijā bija tā, kura, ekstātiskā stāvoklī atrazdamās, pagāja bērnam gabaliņu pretī. Kā dvēseles pavadone viņa to sagaidīja pie šīs pasaules sliekšņa, iedrošināja un palīdzēja iziet cauri dzimšanas kanālam. Viņa bija tā, kas pieaicināja palīgā dievības, pamanīja svarīgās zīmes un zināja īstos vārdus (Storl 1998:82-84).

Latviešu radību dziesmās palīgā tiek aicināta gan Māra, gan Laima. Ja Māra atbild par radību norisi pirtī, tad Laimas ziņā dzimšanas brīdī ir mātes un bērna liktenis, arī dzīves vai nāves likums. Bērnam Laima liek, raksta, lemj mūžu:

*Liec, Laimiņ, man mūdiņu  
Vieglu, vieglu, kuplu, kuplu:  
Apenīša vieglumiņu,  
Bērza slotas kuplumiņu.  
(LD 1207)*

Mūžs tiek lemts katram savs, katram pēc saviem nosacījumiem, katram savos apstākļos, ko norāda arī sakāmvārds: *“Vienas mātes bērni – ne ar vienu slotu pērti, ne visiem vienāda laime”* (LSP: 6320).

Drīz pēc piedzimšanas bērns un māte atkal tika vesti uz pirti. Pirtīžas bija pirmā rituālā pirts, kas tika kurta īpaši mātei un bērnam. Tā parasti bija astotā diena pēc bērna piedzimšanas jeb diena pirms krustabām: *“Pa nedēļu pēc dzemdēšanas tura pirtīžas. Bātenes pavadīta, māte iet pirtī sevi un bērniņu nomazgāt.”* (LTT 24065).

Pirts bija mēreni silta, lai mātei un mazulim nebūtu par karstu. Pirts siltais mitrums palīdzēja mitrināt mazuļa augšējo elpceļu gļotādas, veicināja ādas poru atvēršanos un ādas attīrīšanos. Tam, kādēļ šo rituālu neveica ātrāk par astoto dienu pēc bērna piedzimšanas, šodien atrasti vairāki medicīniski skaidrojumi: ir jāļauj slēgties mazuļa nabassaites atliekai, lai tajā neiekļūtu infekcija, jāsagaida, līdz savelkas mātes pēc dzemdībām vēl pavērtais dzemdes kakls un sadzīst traumas, ja tādas radušās.

Ļoti svarīgs bija šis pirts rituālais raksturs, kas devis ievirzi visam bērna dzīves gājumam. Tur svarīga bijusi katra nianse: gan slotā sietie zariņi, gan krāsns kuršanai izvēlēta malka, gan zieds, velte, kas atstāta pirtiņā, gan ēdiens, kas sagatavots mājniekiem. Par šī procesa rituālo dabu vēsta rinda paražu un ticējumu gan par pirts kuršanu un ūdens sagatavošanu, gan arī bērna pareizu mazgāšanu un pēršanu (LTT 24063-24072):

*“Pirti kurināja ar ozola malku, kad bērns puisēns, ar liepas (priedes), kad meitene. Iekšpusē apakš (pie) sliedīti, pa kuru mātei ar bērniņu pirtī ieejot jākāpj pāri, noliek Jāņu pucenu krustiņu. Slotai jābūt sasietai no visādu koku zariņiem.” (LTT 24070)*

Pirtīšanas sākās ar bērna mazgāšanu zāļu vannā: “Bērna mazgāšanai nenoliedzami bija arī rituāls raksturs, un vēlāk tai ir liela nozīme, ārstējot dažādās bērnu slimības. Pirmkārt, sevišķi gatavo ūdeni, to lej vispirms uz galvas, tad uz pārējiem locekļiem, iekām skaita vai nu tēvreizi, vai arī pūšamos vārdus” (Straubergs 1995:45).

Ticējumos dotas norādes, kā sagatavojams ūdens un kur to drīkst vai nedrīkst pēc tam izliet, jo katrai šai darbībai ir sevišķa nozīme bērna mūža veidošanā. Rituāla laikā bērniņš tiek nomazgāts un viņa āda izlaidīta ar mātes pienu. Pēc tam māte saņem pirmo pērienu pēc radībām, kam parasti tiek izmantotas sievu slotas, kas sietas no liepas, bērza vai vībotnes. Pērienam seko visa ķermeņa izbraucīšana (LTT 24069) jeb mūsdienu izpratnē – vispārēja ķermeņa limfodrenāžas masāža. Svarīgas šajā norisē ir siltā un aukstā ūdens kontrasta procedūras, kas veicina vielmaiņas procesus un atslābina sievietes ķermeni.

Dažviet jau pirtīšanās bērnam tiek dzīti sari, taču ir daudz aprakstu, kas vēsta, ka saru pēršana bērnam varēja notikt arī vēlāk – līdz pat gada vecumam. Kā vēlāmais vecums gan tiek minēts 6 līdz 12 nedēļu vecums (LTT 26265). Uz saru pēršanas nepieciešamību norādīja īpašas pazīmes:

*“Sarus dzen visi, citādi viņi iekrīt acīs. Uzslauc zīdalu uz bērna kakla kumbru un paberzē apslacināto vietu ar pirkstu: ja metas melli bumbulīši kā sari, jādzen sari” (LTT 26250).*

Mūsdienās ir atrasts šis norises pamatojums: tās laikā no bērna ādas izdalās augļa sierveida ziedes paliekas. Šo procesu sauc par saru dzīšanu, jeb saru pēršanu. Kad sari iznākuši no mazuļa ādas, tie atgādina pelēcīgus vai melnus mazus punktiņus, gluži kā sariņus, kas nav lielāki par milimetru. Lai izvilkto sarus no bērna ādas, tika izmantots gan mātes piens, gan raudzēta mīkla:

*“Tīrs palags ticis nosmērēts ar raudzētu mīklu. Tur ietinuši bērnu siltā pirtī un pēruši, arvien uzliedami remdenu ūdeni, kamēr visi sari izpērti. Pie saru pēršanas jāsakot: “Kas iekšā, tas iekšā; kas ārā, tas ārā!” (LTT 26262)*

Saru pēršana veikta, lai stiprinātu bērna veselību un lai viņš mierīgāk gulētu:

*“Kad bērns guļ nemierīgi, raud pa nakti, tad tam esot sari saauguši, tos vajagot dzīt.” (LTT 26257)*

Kad bērnam sari izpērti un viņš ticis nomazgāts, tad pienākusi kārta mātes ķermeņa aprūpēšanai. Viņa izpērtā ar sievu slotām – siltām un vēsām pārmaiņus, kas aktivizē sievietes ādas apasiņošanu un attīrīšanos. Pēc tam atkal veikta maīga visa ķermeņa izbraucīšana. Visas šīs darbības arī šodien atzītas par svarīgām un veselību veicinošām, un tās praktizē vairāki veselības centri. Jaunās māmiņas atzinušas, ka pēc saru pēršanas mazuļi tiešām guļ mierīgāk, jo ādiņa ir attīrīta un līdz ar to zudusi arī traucējošā, kairinošā sajūta. Šīs tradīcijas turpināšanu mūsdienās plašāk raksturojusi folkloras pētniece Una Smilgaine (Smilgaine 2007:156-165).

Dziedinošās pirts procedūras mūsdienās kļūst arvien populārākas, jo aizvien biežāk parādās cilvēka vēlme ne tik daudz apzinātā veidā atgriezties pie senās tradīcijas, bet pie saiknes ar dabu. Pirts palīdz atjaunot seno dabiskuma sajūtu, tā ļauj atslābināties, atbrīvoties no saspringuma un atslēgties no ikdienas spriedzes, tāpēc joprojām tiek izmantota kā veselības stiprināšanas un dziedināšanas vieta. Par īpaši veselīgām šodien tiek uzskatītas temperatūras kontrasta procedūras, kas pirtī allaž bijušas ierasta parādība. Lai labāk izprastu šo procedūru ietekmi uz cilvēka organismu, tiek veikti dažādi pētījumi.

Karstuma ietekme uz cilvēka organismu tiek dziļāk pētīta Kolorādo universitātē Kristofera Laurija vadībā (*Christopher A. Lowry*). Tur veikti pētījumi, kā karstuma un aukstuma procedūras ietekmē cilvēka psiholoģisko stāvokli. Izšķiroša loma te ir serotoninam, kas kontrolē ne tikai miegu, izsalkumu un ķermeņa temperatūru, bet arī noskaņojumu. Ja šī *laimes hormona* smadzenēs nepietiek, mēs jūtamies bēdīgi; ja tā ir pārāk daudz – eiforiski. Zinātnieki atklājuši, ka, ķermenim sakarstot, tiek panākts uzmundrinošs efekts, jo uz pieres daivu tiek aizgādāts liels daudzums „laimes hormonu”, tāpēc pētījumi tiek turpināti, lai precizētu, kā ar termoprocēdūrām palīdzēt ar depresiju sirgstošiem un stresa nomāktiem pacientiem (C. A. Lowry).

Pirts atslābinošā un dabiskā vide palīdz cilvēkam pietuvoties zemapziņai un atrast savu slimību vai problēmu cēloņus. Tas savukārt krietni atvieglo pašu dziedināšanas procesu. Drošība un paļāvība, ko nodrošina pirts radītā pirmatnējā mātišķuma klātbūtnes sajūta, ļauj cilvēkam izprast senu problēmu izcelsmi, atvērties jaunam sākumam un iespējām, ļauties atdzimšanai savā veselumā. Tāpēc pirts arī mūsdienās arvien biežāk tiek izmantota dziedināšanai. Līdzīgi kā sendienās tur tiek dziedētas dažādas kaites, izmantojot gan augu slotas, gan saberztu, samaltu augu pulverus, kas kopā ar medu vai eļļām tiek uzziesti ķermenim. Norises, kurās agrāk tika izmantoti dažādi augu uzlējumi un izvilkumi, šodien tiek papildinātas ar ēteriskām eļļām un hidrolātiem, kas tiek gatavoti, tvaicējot

ūdeni caur sasmalcinātām augu daļām. Daudzveidīga augu izmantošana dziedināšanas tradīcijā latviešiem vienmēr bijusi nozīmīga. Vēl šodien latviešu pirts tradīcija atšķiras no kaimiņtautu tradīcijām ar bagātīgo augu lietojumu. Senā tautas tradīcija, kur pirts tika izmantota kā dziedināšanas vieta, mūsdienās tiek turpināta atbilstoši laika, precīzāk – mūsdienu cilvēku vajadzībām, seno procesu papildinot ar jaunām dziedināšanas metodēm, medicīnu pētījumiem un zinātnes atklājumiem.

### 3.2. Dziedinošas darbības ar ķermeni

Senajā dziedināšanas tradīcijā galvenā uzmanība tika pievērsta dabas līdzekļiem, vides un dabas pirmelementu ietekmei, arī paša cilvēka dziedinošajām spējām un resursiem. Dažādu, pat attālu dzīvojošu tautu ārstniecības tradīcijās vērojami pamatos līdzīgi veselības atjaunošanas paņēmieni. Tie liecina par empīriski iegūtām zināšanām, par praktiskās pieredzes ceļā atrastām un pārmantotām metodēm, kas nodotas no paaudzes paaudzē. Vairumā seno tradīciju izmantotas dažādas darbības ar ķermeni un ar elpu, daudzviet uzsvērts, ka cilvēka rokām un elpai piemīt dziedinošs spēks. Senie ārstniecības paņēmieni, kur izmantotas dažāda stipruma berzējošas, spaidošas un glāstošas darbības ar rokām, tā ietekmējot slimās vai sāpīgās ķermeņa zonas, ir pazīstami arī mūsdienu masāžas tehnikās. Tomēr tautas tradīcijā, iespējams, šīm darbībām piešķirta lielāka nozīme, jo katrai no tām valodā dots atsevišķs nosaukums, tādējādi diezgan precīzi raksturojot attiecīgo norisi.

Elpas izmantošana tautas ārstniecībā pazīstama daudzviet pasaulē, un parasti senajās tradīcijās rodamas norādes par elpas saikni ar dvēseli un veselību.

#### Dziedināšana ar elpu

Latviešu tradīcijā ar elpu jeb dvašu, ar cilvēka elpas dziedinošo spēku saistīti vairāki veselības atgūšanas paņēmieni. Netiešas norādes par to gūstamas, iedziļinoties vārdu būtībā un nozīmes attīstībā, kas detalizēti atainota Konstantīna Karuļa “Latviešu etimoloģijas vārdnīcā” (Karulis 1992). Tur redzams, kā valoda norāda uz jēdzienisko saikni starp elpu un dvēseli. Vārds *dvēsele* ir atvasinājums no verba *dvest* (Karulis 1992:244). Sākotnējā vārda nozīme, kā secinājis Karulis, ir ‘elpa’. No nozīmes ‘elpa’ veidojusies nozīme ‘dzīvība’. Folklorā redzam apliecinājumus šai saiknei, ka dvēsele reizēm tiek saistīta ar balsi, bet balss savukārt – ar elpu. Piemēram, tautasdziesma:

*Ko, bitīte, tu dziedāji,  
Tev bij maza dvēselīte,  
Lai dzied meža dundurītis,  
Tam balstiņš tālu skan. (LD30342)*



Kā zināms, šie procesi ir savstarpēji cieši saistīti – lai balss skanētu, jābūt stabilai, spēcīgai elpai, bet elpa un elpošana ietekmē gan ķermeņa dzīvības procesus, gan arī dvēseles izpausmes. Ne velti pēdējais elpas vilciens miršanas procesā vēsta par dvēseles iziešanu no ķermeņa. Cita starpā šamaniskajā tradīcijā tiek uzskatīts, ka, cilvēkam mirstot, dvēsele atstāj ķermeni ar spirālveida kustību, tātad izvirpuļo. Līdzīgu vēsti nes tautasdziesma, stāstot par pupu, kas arī vijas uz augšu spirālveida kustībā:

*Es pupiņu iestādīju  
Sava kapa maliņā,  
Lai kāpj mana dvēselīte  
Pa pupiņu zariņiem.  
(LD 27600)*

Arī vārds *dvaša* tradicionāli apzīmējis elpu.

Lauka pētījuma laikā vārdotāja E.C. bija gatava parādīt, kā notiek vārdošana ar appūšanu. Šai norisei tika izmantota ūdens pudele, ko lauka pētījuma dalībiece bija paņēmusi līdzi. Vārdotāja nepiedāvāja ieliet ūdeni kādā citā traukā, bet lūdza atnest līdzi paņemto. Kad pudele tika atvērta, vārdotāja pūta elpu traukā, apļojot lūpas pulksteņa rādītāja virzienā. Tūlīt pēc tam pudele tika aizvērta. Intervētāja uzdeva jautājumu, kā tad ar vārdu izmantošanu, uz ko saņēma atbildi, ka vārdi tika skaitīti domās un ar elpu iepūsti ūdenī (NMV, 4331).

Kā liecina lauka pētījumi, tad mūsdienās vārdotājas bieži vien vārdo, pūšot elpu ūdenī vai uz kāda pārtikas produkta, bet vārdus izrunājot domās. Tādējādi attiecīgajam produktam tiek iedots dziedinošais spēks, kas nāk gan no izmantotajiem buramvārdiem, gan elpas. Pēc tam parasti tiek norādīts, cik bieži un kādos gadījumos šis produkts jālieto.

Kādaī citai vārdotājai lauka pētījuma laikā intervētāja sūdzējās par sāpēm kājā, ko nesen ar neveiklu kustību sastiepusi. Šajā gadījumā vārdotāja pārmaiņus gan pūta elpu uz slimās vietas, gan klusi murmināja attiecīgos buramvārdus (NMV, 4123).

Vērojot dziedinošās norises lauka pētījuma laikā un analizējot dažādus tradīcijas aprakstus, radies secinājums, ka būtiska nozīme šajos procesos ir dziednieka suģestīvajam spēkam un norises noslēpumainajai gaisotnei, kas atstāj iespaidu uz cilvēka zemapziņu.

Elpas dziedinošais spēks senajās tradīcijās tika izmantots, gan dziedinot ar appūšanu, gan ar spēcīgām izelpām un elpošanas vingrinājumiem atslābinot ķermeni un atbrīvojoties no spriedzes. Lauka pētījumos tika novērots, ka dziedināšanas laikā cilvēkam tika norādīts spēcīgi izelpot, lai izpūstu visu lieko un traucējošo, tāpat arī pats dziedinātājs parasti ar spēcīgām izelpām atbrīvojās no sev nevajadzīgā.

Mūsdienu zinātne pēta elpas ietekmi uz organisma procesiem un veselību. Pētījumu rezultātā ir izveidota īpaša elpošanas terapija, ar kuras palīdzību tiek atraisīti ķermeņa bloki

un dziedētas traumas. Plaši pētījumi par elpas ietekmi uz veselību tiek veikti Rēgensburgas universitātes Psihosomatikas nodaļā Tomasa Lēva (Thomas Löw) vadībā. Tie rāda, ka elpošanas terapija palīdz pret stresu un izdegšanas sindromu, labvēlīgi ietekmē sirdsdarbību un veģetatīvo nervu sistēmu (Loew 2009). Līdzīgi pētījumi par elpošanas terapijas izmantošanu dažādu kaišu ārstēšanā tiek veikti arī Berlīnes Medicīnas universitātē Charite un citviet pasaulē (Steinaecker 2007).

### **Dziedināšana ar masāžai līdzīgām darbībām**

Tautas ārstniecībā tika izmantoti dažādi paņēmieni, kur dziedināšana notikusi bez zālēm, bez kādiem īpašiem līdzekļiem, bet tā veikta, iedarbojoties uz ķermeni ar noteiktām kustībām, ar stiprākiem vai maigākiem pieskārieniem. Mūsdienās šie paņēmieni tiek apzīmēti ar vienu vārdu – masāža. Tradīcijā gan netiek minēts šodien lietotais, no franču valodas aizgūtais vārds – *masēt*. Tā vietā senāk bijuši vairāki latviskas cilmes vārdi – *braucīt, laitīt, šļaucīt, glāsīt, knaibīt, spaidīt*, kas apzīmēja dažādas masāžai līdzīgas dziedinošas darbības. Arī mūsdienās bieži izmantotajā ārstnieciskajā masāžā ir ietverti 5 masāžas paņēmieni: glaudīšana, berzēšana, mīcīšana, dauzīšana un vibrācija (Zeidlers 2011:18-19). Katra no šīm metodēm uz cilvēku iedarbojas atšķirīgi.

Vārda “braucīt” nozīme saistīta ar vārdu ‘berzt’, jo braucīšana ir bijusi masāža ar berzējošām, virzošām kustībām, kā tas norādīts ticējumā:

*“Slimniekam vajadzēja kāpt lāvā, un braucītāja sameta labu garu, ņēma slotu rokā, labi izpēra un tad sāka braucīt. Papriekšu sāka no kakla, tad braucīja citus locekļus un vispēdīgi vēderu. Kad slimnieks bija izbraucīts, tad vidu nosēja ar jostu. Vēderu braukot, to arī vārdoja ar vidus vārdiem.” (LTT 16354).*

Vēl precīzāk šo norisi aprakstījis Jēkabs Alksnis, skaidrojot, ka braucīšana izmantota pie “pārraušanās” un “pārcelšanās” vainām. Tādos gadījumos braucīšanu

*“iesākot no kāda locekļa gala un aizbraukot līdz nabai. Naba uzskatīta itin kā kāds viducis, uz viņu aiziet visi rokas braucieni. Pēc tam saķer nabu un velk to uz augšu. “Braucīšanu un krūziņu likšanu” izdara tamdēļ, ka saraustījumi tiekot atkal savilkti kopā un nelaime izvilka ārā” (EZL 1892,11).*

Iedziļinoties vārdu etimoloģijā, redzama šī darbības vārda saikne ar vārdiem “brauņāt, braunāt” – ar nozīmi ‘berzt, kasīt’ un “brauņa” – ‘no ādas virskārtas nolupusi plēksnīte’, kas varētu būt radusies braucīšanas jeb brauņāšanas laikā (pēc: Karulis 1992: 142). Arī vārds *brūce* ar sākotnējo nozīmi ‘noberzums’ semantiski saistīts ar šiem vārdiem. Plašāk vārda “braucīt” izcelsmi un lietojumu dažādās izloksnēs skaidro valodniece Benita Laumane atsevišķā senajiem masāžas nosaukumiem veltītā rakstā. Viņa piezīmē, ka ar līdzīgu nozīmi lietots arī germāniskas cilmes atvasinājums “striķēt”, ko izloksnēs sastop ar nozīmēm ‘berzt, līdzināt, darīt gludu’ (Laumane 1998:88-89). Tāpat B. Laumane atradusi piemērus, kas liecina, ka tautas dziedniecībā ticis izmantots arī šodien pazīstamais masāžas paņemiens “knaibīšana” (Laumane 1998:89).

No folkloras materiāla redzams, ka tautas ārstniecībā dažādie masāžas veidi ir nošķirti cits no cita un apzīmēti ar atbilstošiem nosaukumiem, kas precizē konkrētās darbības. Par masāžas veidu plašo pielietojumu vēsta ticējumi, pasakas un tautasdziesmas, kur tiem visbiežāk izmantoti apzīmējumi *braucīšana* vai *braucījums*:

*Meitiņām māsiņām  
Saru zeķes kājiņā;  
Linus, villu izdevušas  
Par vēdera braucījumu.  
(LD 20536-2)*

Folkloras materiāli vēsta, ka braucīšana izmantota dažādu vainu dziedēšanai un lietota gan pieaugušajiem, gan bērniem:

*“Bērniņam, kurš izlaists no tinamajiem, sastaipījies un kuram tāpēc sāp vēderiņš, brauka (ceļ) pasiržus. Proti, kad nomazgāts, sabrauka trīs reizas vēdera vietu, pie tam šmukstinot” (LTT, 26286).*

Tautas tradīciju materiālos visbiežāk minēta tieši vēdera braucīšana, bet dažādu citu ķermeņa vietu masēšanas apzīmēšanai izmantoti citi vārdi. Braucīšana ir līdzīga mūsdienu masāžas paņēmienam – berzēšanai. Berzēšana ir klasiskās masāžas paņemiens, kurā masieris veic ādas krokošanu. Tā sastāv no ādas pārbīdīšanas, nobīdīšanas un audu izstiepšanas dažādos virzienos. Berzēšana iedarbojas, palielinot virspusējo audu kustīgumu attiecībā pret zemāk esošiem slāņiem. Palielinās asiņu un limfas pieplūde masējamiem audiem, kā rezultātā ievērojami pieaug to barošanās un vielmaiņas procesi. Šis paņemiens veicina patoloģisko veidojumu – rētaudu irdināšanu, palielinās to elastība un kustīgums. Berzēšana ir svarīgākais locītavu masāžas paņemiens (Zeidlers 2011:31).

Vēl kāds no tautas tradīcijā minētiem masāžas veidiem ir laitīšana. Arī vārda “laitīt” nozīme ir ‘masēt’. Tā nozīmes attīstība veidojusies līdzīgi kā vārdiem “braukt> braucīt”. Vārds veidojies no ide. saknes el- ‘liekt’. Atvasinot izveidojusies nozīme ‘laist’ – ‘virzīties uz leju’ > ‘slidināt’ > ‘glaudīt, masēt’ Sastopams arī apvidvārds “laistīt” ar nozīmi ‘laitīt’ (Karulis 1992: 493). Liecības par šo masēšanas veidu un tā veikšanu pirtī kā ierastā dziedināšanas vietā redzamas gan tautasdziesmās (LD 20896), gan ticējumu krājumā:

*“Laitīt senāk mācēja gandrīz katra vecāka sieviņa un ar laitīšanu lūkoja dziedēt dažādas hroniskas kaites: kaulu sāpes (reimatismu), stīvus locēklus, nespēku un pat trieku. Vēlāku laitīšanu sajauc ar riebšanu jeb pūšļošanu un laikam gan bez iemasla sāka izsmiet un atmest” (LTT 16353).*

Pavirši ieklausoties vārdos “braucīt un laitīt”, uzreiz nav nosakāma atšķirība, ar ko gan viens masāžas veids atšķiras no otra, taču papētot šo vārdu semantisko attīstību, jau rodas skaidrāks priekšstats, ka braucīšana bijusi stingrāka, fiziski spēcīgāka masāža, bet laitīšana - vieglāka un veikta ar glāstošām kustībām. To apstiprina arī šī vārda skaidrojumi senajās vārdnīcās (Laumane 1998:90).

Vērojot dziedināšanas procesu lauka pētījuma laikā, radās izpratne, ka ar laītīšanu, iespējams, apzīmētas darbības, kad vairāk strādāts ar enerģiju, ar rokām reizēm pat īsti nepieskaroties ķermenim. Uz to norāda vārda “laitīt” saikne ar vārdu “laist”.

Šeit var minēt piemēru no Konstantīna Karuļa mazmeitas Brigītas Vīksniņas stāsta par vectēva dziedināšanas spējām:

*“Viņš stāstīja par agrām dienām, kad sapratis, ka viņam bija sevišķas spējas... Māte bija saslimusi, un viņš viņu pamasēja, tad roku viegli pāri ķermenim laida - un viņa teica, ka otrais daudz vairāk palīdz. Tad māte atkārtoti lūdza, lai viņš tā dara” (BV 2015).*

Ar vārdu “laist” te tiek apzīmēta rokas virzīšana pāri ķermenim, tam tieši nepieskaroties, kad tiek strādāts ar “strāvu”, kā to mēdz apzīmēt tradīcijā.

Līdzīga laītīšanai bijusi glāstīšana jeb glāsīšana, kas raksturota kā masāža ar lēnām, maigām roku kustībām (Laumane 1998:89). Šī darbība līdzās citiem dziedināšanas paņēmieniem dažādos vārdu savienojumos minēta vairākās tautasdziesmās:

*Māmiņai bij divi meitas,  
Abas divas amatnieces:  
Viena visu vecākā,  
Tā bij tauku pūtējīņa;  
Otra visu jaunākā,  
Tā vēdera gl(ā)sītāja. (LD 20911)*

Atsevišķos apvīdos sastopami arī citi apzīmējumi masāžai līdzīgām dziedinošām darbībām. Valodniece Benita Laumane norāda: “Ar nozīmi ‘masēt’ Vidzemē un Latgalē sastop arī vārdus *šļaucīt* un *šļaukāt*, arī *šļaukt*” (Laumane 1998:93). Turpat doti izloksnēs lietoti piemēri no Bērzaunes (*ruoku šļaucīt*) un Druvienas (*muguru šļaucīt*), kā arī norāde par vārda rašanos, kas precizē šīs darbības veidu: “Nozīmju attīstība: *šļaukt* ‘šļūkt, slīdēt, slidināt, šļūcināt’ - ‘masēt’ (ar slīdošām kustībām)” (turpat: 94).

Glāsīšana un šļaucīšana pēc aprakstiem varētu būt līdzīga mūsdienu glaudīšanai. Glaudīšana ir masāžas paņēmiens, kad masējošā roka slīd pa ādu, to nekrokojot. Glaudīšanas iedarbība mūsdienās tiek raksturota sekojoši: glaudot uzlabojas ādas elpošana, pastiprinās vielmaiņas procesi, paaugstinās ādas muskuļu tonuss, āda kļūst gludāka, elastīgāka. Glaudīšana iespaido arī asinsvadus, tonizējot un trenējot tos, uzlabojas arī asins un limfas attece, tāpēc mazinās tūska. (Zeidlers 2011:18-20)

Vēl kāds masāžas paņēmiena apzīmējums, kas mūsdienās vieglāk atpazīstams, ir spaidīšana – no darbības vārda *spaidīt* ar nozīmi ‘vairākkārt spiest; vārdojot masēt, lai ārstētu (slimību, slimo ķermeņa daļu)’. Ērgemes izloksnes piemēros minēts, ka *spaidīt* ‘spaidot apvārdot’ varēja rozēs, augoņus, dzirkstes un vēderu (Laumane 1998:94). No mūsdienu masāžas paņēmieniem spaidīšanai līdzīga varētu būt mīcīšana, kas ir masāžas paņēmiens, kas sastāv no vairākām darbībām - muskuļa satveršanas un nobīdes,

saspiešanas un pacelšanas, pārvietošanas pretējā virzienā, piespiešanas pie kaula un novietošanas sākumstāvoklī. Mīcīšanas rezultātā pieaug muskuļu saraušanās funkcija, palielinās saišu elastība. Mīcīšana veicina asins un limfas teces pastiprināšanos. Tas ievērojami palielina audu barošanos un vielmaiņu. Samazinās vai pat pilnīgi pāriet muskuļu nogurums un pieaug muskuļu darbspēja (Zeidlers 2011:18;42).

Ar spaidīšanu saistīta vēl kāda dziedinoša darbība, kas minēta tautasdziesmā:

*Tā Anniņa nevesela,  
Sevī vien lūkojās.  
Nem, bāliņ, līko ķēvi,  
Braul pie liesas dūrējiņa. (LD 20339)*

B.Laumane raksta, ka “tautas dziednieka aprakstošais nosaukums *liesas dūrējs*, resp. *dūrējiņš* darināts līdzīgi kā *vīveļu dūrējs* ‘dziednieks, kas ārstē vīveles (lopu slimību)’ (Laumane 1998:95). Vārda *durt* nozīme ‘badīt, stipri spiest (ar pirkstu, asu priekšmetu)’ tuva iepriekš minētajām darbībām un, iespējams, apzīmē kādu retāk minētu masāžas veidu.

Kā viens no tautas ārstniecības veidiem minēta arī *raibīšana*, kas radniecīga vārdam *rieht* – dziedināt pūšļojot, kur *pūšļot* nozīmē ‘dziedināt ar vārdiem, appūšanu, berzēšanu’ (Karulis 1992:117). Ar vārdu “rieht” saistīta vārdu kopa, kura veidojusies no *ide*. saknes *uer-* ‘griezt, liekt’ > *reib-* > *rieht*. No nozīmes ‘griezt’ tā attīstījusies par ‘berzt, berzēt’ un ‘berzējot dziedināt’. No tās pašas saknes veidojušies arī vārdi “raibs, reibt, raibīt” (Karulis 1992: 117).

Ar vārdu “rieht” senāk apzīmēta arī dziedinoša darbība, kur izmantots kāds ar īpašu spēku apveltīts priekšmets. Tikai vēlāk vārds ieguvis papildus nozīmi, kas norāda uz kaitēšanu. K. Karulis izpētījis, ka pamata nozīme šim vārdam un tā atvasinājumiem tomēr bijusi saistīta ar ārstnieciskām darbībām: “aprieht – augoni, sāpīgo vietu”. Apstiprinājumu par šī vārda nozīmi un lietojumu saistībā ar dziedināšanu var atrast 19. gadsimta rakstos, piemēram, Apsīšu Jēkaba stāstos:

*“Pie vakara Aža ataicināja netālu dzīvojošo ārsti, lai tā apraudzītu, kas Spricīšam noticis. Šī diezgan slavenā riebtēja un būrtēja, aplūkojusi lietpratējas acīm puisēnu, īsi un āši noteica vainu: “Puisēns pārbijies!”” (Apsīšu Jēkabs 1958:379).*

Ar līdzīgu – ārstniecisku nozīmi – ticis lietots arī atvasinājums “reibīt”, taču, kā noprotams no aprakstiem, šī darbība jau tuvāka maģiskajām darbībām, kam nav tik tiešas iedarbības uz ķermeni kā dažādajiem masēšanas paņēmieniem.

No tās pašas vārda cilmes veidojies verbs “reibt” ar nozīmi ‘mesties raibam gar acīm, ņirbēt, žilbt, reibt’, kas atšķirībā no iepriekš minētajiem vārdiem neapzīmē dziedniecisku darbību, bet gan norāda uz cilvēka fizisko stāvokli, sajūtu, ko var izraisīt kādas ķermeniskas vai emocionālas izmaiņas. Reibšanas sajūta var būt saistīta ar kādām pārmaiņām veselības stāvoklī, tā var būt saistīta gan ar ķermeņa līdzsvaru, gan

asinsspiediena radītām sajūtām, gan ar asinsrites un sirdsdarbības traucējumiem. Reizēm galvas reibšana var būt saistīta arī ar emocionālām, dvēseliskām norisēm un saviļņojumu, kā arī ar fizisku griešanos vai deju, kā to vēsta tautas dziesma:

*Ar sauli, pret sauli pādīti dīdu:  
Diža rada pādīte,- galviņa reiba.  
(LD 1534)*

Vārda “reibt” dažādās nozīmes, iespējams, sākotnēji bijušas savstarpēji ciešākā saiknē nekā mēs to uztveram šodien. Reibšanas sajūta var būt cieši saistīta ar veselības un dziedināšanas procesiem. Nereti galva noreibst, strauji mainot ķermeņa pozīciju. Ķermeņa augšdaļai, atrodoties zemākā stāvoklī, piemēram, mazgājot grīdu vai ravējot dārzu, pieplūst vairāk asiņu, bet augumu iztaisnojot, asinsvadi ne vienmēr spēj tik strauji pielāgoties pozas maiņai. Dažkārt reibonis uznāk, strauji pazeminoties asinsspiedienam, kad ceļamies no gultas. Ne velti pēc masāžas cilvēkam neļauj uzreiz celties augšā, jo pēc atslābināta stāvokļa uzsākot pēkšņu kustību, var uznākt spējš galvas reibonis. Iespējams, ka tas ir saistīts arī ar dziedinošajiem procesiem, kas norisinās cilvēkā masāžas vai tai līdzīgu darbību veikšanas laikā.

Tradīcijā lietoto masāžas veidu salīdzinājums ar mūsdienās lietotajiem paņēmieniem liecina, ka dažādās darbības ar ķermeni jau senatnē lietotas ar noteiktu nolūku un attiecīgās situācijas izpratni. No aprakstiem redzams, ka dziednieki, kuri tos izmantojuši, ir zinājuši un sajutuši, kas kuras vainas gadījumā nepieciešams, kurš masāžas veids kam lietojams.

### **Dziedināšana ar sildīšanu**

*Ragu, radziņu, krūziņu, svecīšu likšana* - tie visi ir tautā lietoti apzīmējumi vēl šodien zināmajai un dažkārt izmantotajai banku likšanas norisei. No medicīnas skaidrojumiem izriet, ka bankas stimulē lokālo asinsriti un tādā veidā palīdz izvadīt infekciju no elpceļiem. Zem bankām veidojas vakuums un tas veicina limfas atteici un asinsriti konkrētajā zonā. To uzlikšana ir ārstnieciska procedūra, ko izmanto, lai mazinātu sāpes un paātrinātu iekaisuma likvidēšanos. Bankas parasti liek uz krūšu kurvja priekšpusēs vai mugurpusēs, kā arī jostas un krustu vai plecu joslas apvidū (pēc: PME: 99). Tradīcijas aprakstos un ticējumos dotas gan norādes, kā šī procedūra veicama, gan arī kādos gadījumos un kurās ķermeņa zonās tā lietota:

*“Bērnām - ne it mazam, bet viduvējam - kas sastaipījies (pārcēlies), liek krūziņu. Teicēja liekot mazāk uz vidu, bet vairāk kamiešu starpā un uz krusta; uz krusta esot vislabākā likšana. Izgriež no maizes garozas ripiņu ar caurumiņu vidū un uzstāda trīs vaska svecītes apkārt (mīkstajā pusē). Iededzina svecītes un uzliek glāzi vai krūziņu virsū. Pēc kādas pusstundas jem nost.” (LTT, 26290)*

Šī procedūra līdzīgi kā citas metodes, kurās veiktas darbības ar ķermeni, parasti notika pirtī – dziedināšanai piemērotākajā vietā. Tautas dziedniecībā svecītes parasti liktas

dažādu vēdera vainu gadījumos (LTT 29889). Īpaša vēdera sildīšana un masāža veikta sievietēm, kuras pēc dzemdībām sastaipījušās:

*“Kad sieva par ātru sāk staigāt un dzīvāt, viņa viegli saraustās. Tādā reizē liek uz vidu (vēdera) maizes garozu ar izgrieztu caurumiņu un linu bumbiņu: pielaiž uguni un uzliek glāzi vai krūziņu virsū. Uzliek uz vēdara maizes ripiņu ar 4 caurumiņiem, kuros iesprauž iededzinātas vaska svecītes; uzliek virsū krūziņu, tad velk no vēdara kā dzijas kamolu uz augšu.” (LTT 6613)*

Latviešu tradīcijā banku likšana galvenokārt saistās ar plaušu slimību un vēdera kaišu ārstēšanu, kā arī dažādu sāpju mazināšanu, taču citur pasaulē, piemēram, ķīniešu medicīnā, šo metodi izmanto daudz plašāk, ārstējot visdažādākās kaites. Senajā tradīcijā bankas tika gatavotas no dzīvnieku ragiem, no kā arī radies nosaukums – ragu likšana, bet vēlāk tās veidotas no māla, pēc tam no stikla, ko var lietot ilgstoši. Tādas tika pielietotas vēl 20. gs. medicīnā (PME: 99).

Tautā tiek izmantoti arī citi ķermeņa sildīšanas paņēmieni. Karsti, saspaidīti kartupeļi uz muguras tiek lietoti tad, ja ir reļošs klepus un grūti atklepojamās krēpas. Siltums tādējādi palīdz atvērt un atbrīvot elpceļus (VL 2013).

Vēl tradīcijā tiek izmantoti dažādi kāju sildīšanas paņēmieni. Kāju sildīšana siltā ūdenī uzlabo vispārējo asins cirkulāciju un skābekļa piegādi, tādējādi veicinot atveseļošanos. Kājas sildīt parasti iesaka divas reizes dienā, bet ne laikā, kad cilvēkam ir paaugstināta temperatūra vai arī kājas un rokas ir stipri aukstas.

Vislabāk pazīstamā ķermeņa dziedināšanas vieta ar sildīšanas procedūrām ir pirts. Tajā veiktās sildīšanas un karsēšanas darbības aprakstītas atsevišķā nodaļā (3.1.nod.). Taču gadījumos, kad pirts nebija pieejama, ļaudis prata izlīdzēties ar dažādiem līdzīgas iedarbības paņēmieniem. Piemēram, teicēja V.L. no savas bērnības atceras:

*“Slimības bērniem bija reti, - kad bija saskrējušies pa lauku, saaukstējušies, tad bij temperatūras un tā. Ārstēšana bij tāda - karstā plītī, oglēs ielika akmeņus, sakarsēja, tad ievēla akmeņus auksta ūdens spainī tā, ka nočūkst, pielēja terpentīnu, bērnus apkārt, pārsedza segu pāri. Kad visi bija nosvīduši, mamma teica: „Nu tad mudīgi gultās iekšā!” Tad sasedzās un nedrīkstēja vairs nekur iet. Bet no rīta visi bērni veseli. Tāpat kā pirtī.” (VL 2013)*

Ārstēšana ar termoprocēdūrām savu aktualitāti nav zaudējusi vēl šodien - sildīšanas, karsēšanas, sviedrēšanas paņēmieni tiek izmantoti gan profilaksei dažādos veselības un SPA centros, gan rehabilitācijas un ārstniecības iestādēs.

### **Āderu ciršana jeb asins laišana**

Līdzās ragu jeb banku likšanai populāra viduslaiku ārstniecības metode bija flebotomija jeb asins nolaišana, kas tautā saukta par āderu ciršanu. Viduslaikos šī procedūra bija plaši izplatīta un kļuva par vispāratzītu ārstniecības metodi pret gandrīz visām iespējamām kaitēm, kā iekšķīgām, tā ārīgām, bez tam tā tika izmantota arī kā

profilaktisks pasākums veselības uzturēšanai. V. Derums atradis liecības, ka pirtnieki Rīgā jau 13. gs. vidū aktīvi praktizējuši asins laišanu (Derums 1940a:532).

Šīs metodes pamatojums nāk no senajā Grieķijā izveidotās humorālās teorijas, kas vēsta par šķidrumu līdzsvaru organismā. Lai to nodrošinātu, tika veikta profilaktiska slikto, samaitāto šķidrumu jeb fluīdu izvadīšana no organisma. Ja slimība jau bija sākusies, tad ar asins nolaišanas palīdzību vajadzēja attīrīt slimības skartās vietas, lai tur nekrātos sliktās asinis. To veica bārdzinis, pirtnieks vai kāds cits šajā jomā apmācīts ārstniecības darbinieks, ar speciālu instrumentu - āderu cērtamo - iegriezot virspusējo vēnu un ļaujot asinīm brīvi tecēt alvas traukā. Pieaugušajiem profilakses nolūkos asinis tika nolaistas vismaz četras reizes gadā. Nedaudz piesardzīgāk šo metodi izmantoja bērniem, grūtniecēm un veciem cilvēkiem, priekšroku dodot banku likšanai. Metode izplatījās pa visu Eiropu ar klosteru medicīnas starpniecību (Atterer 1997:24).

Domājams, ka līdzīgā ceļā tā viduslaikos ienākusi Latvijas teritorijā, sākumā gan vairāk izmantota pilsētās, bet pakāpeniski izplatījusies arī lauku apvidos. Pēc nosaukuma redzams, ka vārds *štrepes* ir tieši pārņemts no vācu valodas vārda *schröpfen*, tādējādi apliecinot, ka metode savulaik varētu būt aizgūta no vāciski runājošiem āderu speciālistiem.

Reizēm asins nolaišanai izmantoti radziņi un paņēmiens saukts par radziņu jeb štrepu likšanu, kas var radīt pārpratumus, salīdzinot ar ragu jeb svecīšu likšanu:

*“Štrepu likšanu izdarīja visvairāk pirtī. Tās lika tādiem, kuriem bija kāda kaulu slimība, mugura sāpēja vai asinis bija novecējušas. Radziņus mēdza visur likt, kur tik dzīslas atradās, pat uz pieres. Dažreiz slimniekam salika līdz 30 radziņu. Tādiem, kas bija ieštrepējušies, vajadzēja katrā gadā atkal atjaunot, citādi gulēja pavisam slims” (LTT, 25387).*

No šīs darbības aprakstiem noprotams, ka radziņu likšana varētu būt senāka darbība, jo asiņu nolaišana tur notikusi ar radziņu, kura galā bijis caurums, pa kuru tās sūktas ārā no iegrieztās vietas. Štrepu likšanu aprakstījis A.V. Hūpelis, norādot, ka latvieši bieži šai norisē izmantojuši govus ragu (Hupel 1774:561).

A.V. Hūpelis arī minējis, ka 18. gs. šīs metodes popularitāte jau samazinājusies, jo tā palīdzot tikai nedaudzām kaitēm. Tajā laikā jau tika izplatīti brīdinājumi nelietot asins laišanu pārāk bieži un bez vajadzības (Derums 1940a: 532). Tomēr vienkārši ļaudis to vēl aizvien lietojuši, jo ticējuši, ka asinis nolaižot, ķermenis atbrīvojas no kaitīgām vielām.

Precīzākus šīs norises aprakstus un bilžu materiālus var skatīt zviedru tradīcijas aprakstos, kur teikts, ka radziņu licējs pārcērt āderi, uzliek tur radziņu un sūc asinis, līdz izvēlētā izmēra radziņš tiek piepildīts. Tad tas tiek noņemts, ķermeņa daļa ar iegriezumu tiek ielikta ūdenī vai nomazgāta, pēc tam brūces malas ar radziņu atkal tiek saspiestas kopā



(Tillhagen 1977:80-81). Latviešu tradīcijā radziņu likšana un āderu ciršana parasti notika pirtī, kur bija ierasta un ērta vieta dažādu dziedinošu procedūru veikšanai.

### **Kakla kumbra celšana un pamašu laušana**

Neparastākas un šodien neatpazīstamas ārstnieciskās darbības ir kakla kumbra celšana un pamašu laušana. Par tām tradīciju aprakstos atrodamas vien dažas norādes. Kakla celšana veikta pēc fiziskām traumām – kritieniem, sitieniem un triecieniem, kad uzskatīts, ka kāds kakla skriemelis ir izbīdījies no vietas un jāievirza atpakaļ:

*“Kad bērns dabūjot labu cietu sitienu pa kaklu, tad tam nolūstot kakla kumbrs. Kad cilvēkam ir kakla kumbrs nolūzis, tad tas ir bāls, viņam nesmeķē ēdiens, sāp kakls un galva un ir jāvemj. Tā tas nīkuļojot, kamēr nomirstot. Šai slimībai neesot nekādu zāļu un mācīti dakteri to nepavisam nevarot dziedēt. To dziedē tikai tā sauktie kakla kumbra cēlēji. Viņi tausta ar rokām dzīslas, kas atrodas kaklā zem pakauša, un tur atraduši kādu mazu kunkulīti, to spiež, kamēr iespiež iekšā. Kad šis kunkulītis esot iespiests, tad kakla kumbrs ir uzcelts un slimais paliek acumirkli vesels.” (LTT, 12341)*

Precīzāks apraksts par kakla celšanu atrodams starp Jēkaba Alkšņa vāktajiem tautas ārstniecības materiāliem:

*“Kad kakls nolūzis, tad viņa augšgalā zem galvas kausa esošā bedrīte (zināms, kakla pakaļējā pusē) ir dziļāka. Šai ielejā manāms kauliņš. Ūka ir šķība, tad kakls nolauzts. Lai kaklu uzceltu, rīkojas sekoši. Vispirms cēlējs vai cēlēja ieliek celi mugurā un rokas atliec atpakaļ. Tad spiež ar pirkstiem mugurkauliņus no apakšas uz augšu vienu pakaļ otram uz iekšu. Pēc tam ceļ kaklu. Galvu sakamp sānos lejā ar abām rokām un velk to uz augšu lūpām šmiukšķinot. Brīžiem bāž vēl pirkstu rīklē, lai nostatītu ūku. Kad baidās, ka pirkstu nesakož, tad viņa vietā lieto karoti.” (EZL 1892,10:148)*

Arī pašam Alksnim bērnībā nācies piedzīvot ūkas jeb kakla celšanu. Tā veikta, lai atbrīvotu viņu no stostīšanās, kas radusies pēc kritiena no baļķu grēdas. Stostīšanās bijusi diezgan stipra, tāpēc māte meklējusi palīdzību pie kādas pūšlotājas. Alksnis atceras, ka pūšlotāja “bāza pirkstu mutē, un tādējādi uzcēla ūku, ko es esot bijis nolauzis” (Alksnis 1970:18). Līdzīgā veidā to pašu pēc tam esot darījis arī tā laika ārsts. Kaut arī pats to piedzīvojis, tomēr šīs norises nozīmi no medicīniskā viedokļa autors nav īsti izskaidrojis. Mūsdienu medicīnā līdzīgas darbības tiek veiktas manuālajā terapijā, ārstējot mugurkaula un locītavu kaites.

Līdzīga veida darbība bijusi arī pamašu laušana, kas veikta, lai iebīdītu atpakaļ pamežģītus muguras skriemeļus vai iztaisnotu muguru pēc sastaipīšanās:

*“Ja kādam bija pamaša, tad tam vajadzēja roku plaukstu aizlikt priekš acīm, kuru tad otrs no priekšas saņēma ar savām rokām apkārt mugurai, un trīs reiz saspieda, kur tad mugura nobrišķēja” (LTT 22239).*

Ja nebija neviena palīga, tad mēģināja tikt galā ar paša spēkiem, izmantojot ūdens nēšus vai slotas kātu: *“Kad ir pamašas, tad jāliek slotas kāts uz muguras un jālauzās. (LTT 22241).*

Kā liecina tradīcijas apraksti, tad tautā tikuši lietoti dažādi dziedinoši paņēmieni, iedarbojoties tieši uz ķermeni. Dziedināšana veikta gan ar elpas palīdzību, gan izmantojot dažādus senos masāžas veidus – braucīšanu, laitīšanu, šļaucīšanu, glāšīšanu, knaibīšanu un spaidīšanu, kas līdzīgi mūsdienu masāžas paņēmieniem: glaudīšanai, berzēšanai un

mīcīšanai. Neparastāki ārstēšanas paņēmieni bija kakla kumbra celšana un pamašu laušana, kas varētu būt līdzīgi mūsdienu fizioterapijas metodēm, kas tiek izmantotas sastiepumu vai traumu gadījumos. Dziedināšanai tika izmantota arī ragu, krūziņu jeb svecīšu likšana, kas atbilst vēl šodien zināmajai un dažkārt izmantotajai banku likšanas norisei, kas tradīcijā, tāpat kā medicīnā, tika izmantota, lai mazinātu sāpes un paātrinātu iekaisumu likvidēšanos. Līdzās ragu jeb banku likšanai populāra viduslaiku ārstniecības metode bija flebotomija jeb asins nolaišana, kas tautā saukta par āderu ciršanu. Tā savu popularitāti zaudēja jau 18.gs. un mūsdienās vairs netiek izmantota.

Bez tam ārstniecībai tikuši lietoti dažādi ķermeņa sildīšanas paņēmieni. Tie ir līdzīgi mūsdienās veiktajai ārstēšanai ar termoprocēdūrām, kas savu aktualitāti nav zaudējušas vēl šodien – sildīšanas, karsēšanas, sviedrēšanas paņēmieni tiek izmantoti dažādās ārstniecības un rehabilitācijas iestādēs.

### 3.3. Dziedināšana ar vārdu un skaņu

Vārda spēks latviešu dziedināšanas tradīcijā lietots, apzinoties, ka tas var būt gan sargājošs, gan kaitējošs, ka tas var palīdzēt atvairīt slimības un veicināt atveseļošanās procesu. Dziedināšanai un aizsardzībai parasti izmantoti īpaši buramvārdi, bet veselības nodrošināšanai un profilaksei bieži izmantotas arī tautasdziesmas, kas satur dziedinošas un veselību veicinošas vārdformulas.

Kārlis Straubergs buramvārdus definē kā “formulas ar pārdabīgu spēku un iespaidu, ko parasti vārdojot, t.i. klusām skaitot vai arī rakstītā veidā lieto dažādām vajadzībām, parasti gan tautas ārstniecībā, bet līdz ar to arī lopu un mantas aizsargāšanai, kā arī svētības aktiem un kaitēšanai. No lūgšanām un citiem svēto rakstu tekstiem tās atšķiras ar savu maģisko spēku; lielā daļa ir arī ar kristīgiem elementiem” (Straubergs 1939-1941:6).

Ar dziedinošajām formulām šajā darbā apzīmētas gan tādas vārdu grupas, kuras tautas tradīcijā izmantotas kā buramvārdi ar mērķi dziedēt kaites un atjaunot cilvēka veselību, gan tādas, kuras lietotas veselības un dzīvības spēka stiprināšanai un aizsardzībai.

Dziedinošos buramvārdus jeb dziedinošās formulas visvairāk izmantoja vārdotāji un citi tautas ārstniecības pārstāvji, taču bija arī daudz vārdformulu, kas tika lietotas veselības stiprināšanai un profilaksei kā ikdienas maģijas līdzekļi. Šīs formulas parasti tika nodotas no paaudzes paaudzē mutvārdu ceļā un tikai 19. gadsimtā, kad sākās aktīva latviešu folkloras vākšana un pētniecība, tās tika pierakstītas.

Ne vien latviešu, bet arī daudzu citu tautu dziedniecības tradīcijās valdījusi pārliecība, ka vārdiem piemīt spēks, sevišķi maģiskām vārdu formulām un ar stipru domu lietotiem vārdiem. Piemēram, sens vācu sakāmvārds vēsta: “Nekas uz Zemes nav bagātāks ar dziedinošo spēku kā akmeņi, augi un stiprs vārds” (Storl 2015:28).

Vācu kultūrtelpā tautā joprojām saglabāties izteiciens, ka īstai dziedināšanai vajadzīgi “vārds un augs” (“*Wort und Wurz*”) (turpat 40.lpp) jeb buramvārdi un ārstniecības augi. Tāpat tur vēl sastopama senā vārdošanas tradīcija, kas tiek saukta par dziedināšanu ar lūgšanām vai dziedināšanu ar vārdiem. Spilgta un dzīva tā vēl šodien ir Alpu kalnu apvidū, jo īpaši Šveicē (Witschi 1993:3-22).

Vairākās kultūrās arī šodien līdzās mūsdienu medicīnai tiek izmantotas senas dziedināšanas metodes, kur nozīmīga loma ir vārda un skaņas lietojumam. Hinduisma un budisma tradīcijās liela uzmanība šajā ziņā tiek veltīta mantrām un to skandēšanai – gadsimtu gaitā tur uzkrāta pieredze par mantru pozitīvo ietekmi uz veselību, īpaši uzsverot, ka tās aktivizē cilvēka iekšējo dziedinošo spēku un rosina organisma pašatveseļošanos, tādēļ Ājūrvēdā jeb Indijas dziedniecībā plaši izmantota mantru terapija. Līdzīgi arī Tibetas

tradīcijā ārstniecības augi vispirms tiek apdziedāti ar mantrām, un tikai pēc tam no tiem gatavoti dziedniecības līdzekļi - ziedes, pulveri vai kvēpināmie kociņi (Storl 2015:36).

Līdzīgi uzskati par vārda un vārdformulu dziedinošo spēku sastopami arī tuvāku tautu tradīcijās – gan Eiropas ziemeļu, gan dienvidu zemēs, un visur pamatā uzskats, ka buramvārdiem un dziesmām ir stimulējoša iedarbība uz veselību un ka svarīga ir tieši vārdformulu recitēšana, kas var palīdzēt atbrīvoties no kaitēm un iegūt jaunu spēku dzīvei.

Dziedinošos buramvārdus jeb dziedinošās formulas visvairāk izmantoja vārdotāji un citi tautas ārstniecības pārstāvji, taču bija arī daudz vārdformulu, kas tika lietotas veselības stiprināšanai un profilaksei kā ikdienas maģijas līdzekļi.

Buramvārdi un dziedinošās formulas parasti tika nodoti tālāk no paaudzes paaudzē mutvārdu ceļā un tikai 19. gadsimtā, kad sākās aktīva latviešu folkloras vākšana un pētniecība, tie tika pierakstīti. Pirmais lielākais un sistemātiskais buramvārdu apkopojums pieejams Friča Brīvzemnieka etnogrāfisko materiālu krājumā (Brīvzemnieks 1881). Drīz pēc viņa buramvārdu krājumus un publikācijas izveidoja arī Jēkabs Alksnis, gan uzsverot, ka galveno darbu šajā jomā pirms viņa paveicis Fricis Brīvzemnieks (Alksnis 1894:167). Lielāku buramvārdu kopumu savā darbā “Latviešu buramie vārdi” apkopojis un pētījis Kārlis Straubergs, vēl pēc tam savu ieguldījumu šīs tēmas izpētē ar plašu buramvārdu apkopojumu devusi arī Edīte Kurca (*Edith Kurtz*) darbā “Heilzauber der Letten in Wort und Tat” (Kurtz 1937-1938).

Savos pētījumos buramvārdiem un vārdošanas tradīcijai pievērsušies arī Haralds Biezais, Vaira Viķe-Freiberga, Edīte Olupe un Janīna Kursīte. Pamatīgu un dziļu pētījumu par latviešu buramvārdu tradīciju savā promocijas darbā izstrādājis Aigars Lielbārdis (Lielbārdis 2012).

Tradīcijas aprakstos teikts, ka bijuši divu veidu vārdi – senie un ar kristietību saistītie buramvārdi, taču senie vārdi tikuši uzskatīti par spēcīgākiem. To savos darbos uzsver gan Fricis Brīvzemnieks (Brīvzemnieks 1881:113), gan Edīte Kurca:

“Vārdotājs, apvārdotājs, vārdnieks (..) ir labuma /svētības pierunātājs. Un īpaši tiek tāds ieredzēts, kurš zina senos stipros vārdus. Tie tikai mutiski tika tālāk nodoti, kamēr vārdi ar kristīgu saturu netika vērtēti tik augstu un tos varēja arī pierakstīt” (Kurtz 1937:24).

F. Brīvzemnieks buramvārdus iedala vārdos bez kristietības piejaukuma vai ar maznozīmīgu svētās trīsvienības piesaukšanu teksta beigās un buramvārdos ar kristietības elementiem saturā (Brīvzemnieks 1881:113). Arī Strauberga darbā dots līdzīgs dalījums: teksti ar kristīgiem elementiem un bez tiem (LBV:287).

Buramvārdi izmantoti gan labuma vairošanai, gan kaitēšanai, gan ārstniecībai, pie kam dziedināšanā izmantotie vārdi aizņem lielāko daļu buramvārdu korpusa. Piemēram,

Brīvēznieka buramvārdu krājumā no 72 buramvārdu grupām 42 grupās apkopoti ārstniecībā izmantojami vārdi. Daudzveidīgas buramvārdu lietošanas tradīcijas bijušas arī kaimiņu tautām – lietuviešiem, igauņiem un skandināviem. Piemēram, norvēģu tautas dziedniecības pētnieks Pērs Holks (Per Holck) vēsta, ka gandrīz katrai dziedināšanas norisei papildus tikušas izmantotas arī maģiskas formulas – mutisks vārdojums vai draudi slimību gariem (Holck 1996: 91).

Iespējams, ka latviešu tradīcijā pazīstamais, plašais dziedinošo buramvārdu izmantojums apvienojumā ar citām metodēm ietekmējis daudzveidīgo apzīmējumu rašanos, kādos saukti to lietotāji. Tos dēvē par vārdotājiem, apriebējiem, riebējiem, pūšlotājiem. Teodors Zeiferts šos apzīmējumus papildina ar retāk minēto “labdara” vārdu: “Buramo vārdu lietotājus, kas ar tiem dziedina slimības, nogriež ļaunu, atnes labu, mēdz saukt par labdariem vai arī par vārdotājiem, pūšlotājiem, svētajiem” (Zeiferts 1993).

Arī Andrejs Pumpurs atmiņu tēlojumā “Tēvijā” savu radniecī, kas dziedina apkārtējos, sauc par “labdari”: “*Mīlā māte bija tāli izslavēta ārste un labdare..*” (Pumpurs 1980:56).

Savukārt Jēkabs Alksnis darbā par latviešu tautas medicīnu uzskaitījis un precizējis veselu rindu apzīmējumu, kā savulaik saukti ļaudis, kas saistīti ar tautas ārstniecību (Alksnis 1894:181). Tur minēti gan tie, kuri palīdz kaiti diagnosticēt, piemēram, metēji, kas izmanto kārtis, ūdeni vai svētās grāmatas, lai noteiktu slimības izcelsmi un veidu. Raksturoti arī burvji, zavētāji un citi maģisku darbību praktizētāji, taču turpat uzsvērts, ka vistuvākie medicīniskajam personālam bijuši pūtēji, pūšlotāji, vārdotāji, mazgātāji, āderētāji, ragotāji un braucītāji. No minētajiem buramvārdus savā darbībā izmantojuši pūtēji, pūšlotāji un vārdotāji (Alksnis 1894:182).

Par buramvārdu nozīmi un praktisko pielietojumu slimību dziedināšanā fragmentāra informācija atrodama dažādos senos aprakstos. 18. gs. nedaudz plašāk to raksturojis A.V. Hūpelis:

“Dažiem zemniekiem ir diezgan lielas zināšanas par augu spēku, un ar to novārījumiem viņi dziedē dažādas kaites. Izmežģījumu un dažus audzējus, arī sasitumus u.tml. viņi dziedē, nesmejieties par šo ziņu, tikai ar pieskārieniem un maigu glāstīšanu, pie kam visu laiku tiek murmināti kādi vārdi, kam viņi piedēvē visu spēku” (Hupel 1774:559).

Līdzīgi vērojumi bijuši arī folkloras pētniekam Pēterim Šmitam, kurš raksta:

“Šī vārdošana arī nav tik gluži neprātīga, kā mums tagad izliekas, jo labdaris vārdodams parasti arī aptaustīja jeb pat laītāja slimo locekli, un laītīšanai jeb masāžai pieder arī modernā dziedniecībā liela loma” (Šmits 1936: 330).

Gan šajā, gan citos tradīcijas aprakstos minēts, ka vārdotāji savus buramvārdus lieto uzmanīgi, rūpīgi glabā un citiem nestāsta, lai tie nezaudētu spēku. Tas uzsvērts arī vairākos ticējumos:

*“Vārdojamos vārdus nevajaga citiem atstāstīt; ja tos citiem atstāsta, tad viņi vairs pašam neder. Viņus nevajaga arī nelietīgi velti valkāt, bet stipri tos slēpt un glabāt” (LTT 31975).*

Neskaidrā murmināšana vai čukstēšana buramvārdu lietošanas laikā esot dažādu iemeslu dēļ – gan tādēļ, lai nevēlami ļaudis tos nepārņemtu, gan arī, lai piešķirtu dziedināšanas norisei noslēpumainu atmosfēru, kas ar savu neparastumu atstāj ietekmi uz ārstējamo cilvēku. Šāds pamatojums dots arī norvēģu vārdošanas tradīcijas aprakstā, kur teikts, ka burvju vārdu skaitīšanai vajadzēja notikt ar zemu, neskaidru balsi, lai pastiprinātu mistisko, godbijīgo un maģisko procesu, it kā tā būtu svēta darbība. Vienlaikus “gudrais/viedais”, kā dziedniekus sauc skandināvu zemēs, gluži kā svētot, uzlika savas rokas uz slimnieka galvas vai tieši uz sāpošās ķermeņa vietas. Burvju formulu neskaidrība pastiprināja iespaidu par to noslēpumaino spēku (Holck 1996:91).

Vārdošana notikusi dažādos veidos – gan klusi čukstot, neskaidri murminot un skaitot vārdus noslēpumainā balsī, gan arī dziedot. Uz vārdošanas saikni ar dziedāšanu, raksturojot latviešu tautas paražas, norāda kultūrvēsturnieks Andrejs Johansons:

“Lielākoties buramvārdus lietoja vai nu ļaunuma atvairēi plašākā nozīmē, vai zināmu kaišu dziedināšanai. Te jāaizrāda, ka pats vārds “dziedināt” etimoloģiski saistās ar “dziedāt”, t.i., slimības reiz ārstēja, skaitot buramvārdus veidā, kas atgādināja dziedāšanu. To apstiprina arī liecības par dziedināšanu ar dziedāmiem buramvārdiem Zviedrijā un citur Eiropā” (Johansons 2011:328).

Zviedrijā ir apkopotas senas ziņas par dziedināšanu ar vārdiem skandināvu tradīcijā. Šīs tradīcijas aizsākumi tiek meklēti jau skandināvu dievu pasaulē, kur būtiska loma piešķirta Odinam – ģermāņu un skandināvu mitoloģijas augstākajam dievam. Līdzās garīgajam spēkam un gudrībai Odinam bijušas arī dziednieka spējas, viņš bijis maģiskā spēka iemiesotājs ar šamanisku intuīciju (Mitoloģijas enciklopēdija 1993:268-269). Inglinga sīgā raksturotas gan Odina burvju spējas, gan prasmes ārstniecības augu lietošanā un dziedinošu dziesmu izmantošanā (*Sturlason. Ynglinga saga*). Viņš runājis vārsmās, un no viņa šo prasmi pārņēmuši skaldi. No viņa un viņa priesteriem dziesmu prasme izplatījusies visās Ziemeļu zemēs.

“Senākās Edas” nodaļā par Odinu (*Hávamál*) vēstīts, kā viņš ieguvis savas dziedinošās spējas un kā izmantojis dziesmas dažādu kaišu ārstēšanā. Tur minēts, ka Odinam ir dziesmas, kas būtu jāzina katram cilvēku dēlam, kurš vēlas nodarboties ar ārstēšanu. Tās ir dziesmas, kas var palīdzēt pret sāpēm un visām raizēm, ar tām var aizsargāties pret ienaidniekiem, padarot trulus viņu zobenus un nekaitīgus to uzbrukumus (*Hávamál* 146-148). Kā vēsta sāgas, pirmie vikingu dziednieki pārņēmuši savas maģiskās prasmes no Odina un izplatījuši tās tālāk saviem sekotājiem.

Par dziedināšanu ar vārdošanu un Odina spējām šajā jomā vēsta arī Vācijā, Merseburgā 9. gadsimta sākumā atrastais rokraksts ar vācu buramvārdiem (*Die Merseburger Zaubersprüche*). Merseburgas buramvārdi ir senākie zināmie buramvārdi vācu valodā, kur parādās pirmskristietības laika pasaules uztvere un atainotas pagāniskās ģermāņu paražas. Tur vēstīts, kā Odins dziedina Baldera zirgu ar buramvārdu formulu: “*Kauls pie kaula, asins pie asins, loceklis pie locekļa - tā kā kopā salīmēti/savienoti*” (Eichner, Nedoma 2006:3). Šī formula vēlāk izmantota citos buramvārdos un pazīstama plašā areālā. Iespējams, ka tā nākusi no kādas vēl senākas tradīcijas. Latviešu tradīcijā tā ieviesusies sekojošā formulējumā: “*Kauliņš pie kauliņa, mīkstums pie mīkstuma, dzīslīņa pie dzīslīņas, sarkana asins krustiem cauri*” (Brīvzemnieks 1881:141).

Tāpat kā Odins, senie skandināvu dziednieki ārstējuši dažādas kaites, izmantojot maģiskas dziesmas. Skandināvu kultūrā šīm dziesmām bijis īpašs apzīmējums – galdras (*galdr*) (Tillhagen 1977:10). Galdras ir maģiskas lūgšanu dziesmas, buramdziesmas. Tām ir īpašs pantmērs, kas ietver suģestīvus atkārtojumus. Galdras bija dziedināšanas un pareģošanas rituālu sastāvdaļa. Ar to palīdzību senās skandināvu dziednieces velvas (*völva*, *volve*) sasniedza transa stāvokli, kurā varēja gan pareģot, gan dziedināt (Orrling 1995:80). Līdzīga tradīcija bijusi arī skandināvu kaimiņiem sāmiem, kuru dziedināšanas tradīcijā transa stāvokļa sasniegšanai svarīgākā loma bijusi bungām, taču tām pievienojušies arī dziedātāji. Vīri dziedājuši augstākās, bet sievietes zemākās balsīs tik ilgi, līdz dziednieks (*noaidi*) uztvēris vēsti par slimības cēloni un ārstēšanas veidu (Solbakk 2007:42).

Kā vēsta Fricis Brīvzemnieks, arī latviešu tradīcijā, buramvārdi tikuši ne tikai skaitīti, murmināti, čukstēti, bet arī dziedāti. Kā piemēru viņš minējis vārdus:

*“Skrien ragana šķērsu gaisu, manā sētā neieskriesi!  
Mana sēta dzelžiem kalta, izkaptēm spāres celtas,  
Izkaptēm spāres celtas, adatām junti junti,  
Izkaptēm nosagriesti, adatām nosadurti.”*  
(Brīvzemnieks 1881:186).

Mūsdienās šī formula, kas agrāk izmantota maģiskiem nolūkiem, bieži tiek dziedāta kā tautas dziesma, neapzinoties tās seno aizsardzības nozīmi. Līdzīgi tas notiek arī ar citām senām maģiskajām formulām, kas veidotas tautas dziesmu pantmērā un stilistikā. Gan “Latvju dainu” krājumā, gan citos tautas dziesmu izdevumos iekļauta virkne senu buramvārdu un maģisku vārdformulu ar dziedinošu nozīmi, kas mūsdienās vairs netiek aktīvi izmantotas to sākotnējā nozīmē, bet joprojām tiek dziedātas, tādējādi, iespējams, atstājot iespaidu uz cilvēka zemapziņu.

Kā liecina lauka pētījumu materiāli, vairums cilvēku, kas turpina vārdošanas tradīciju līdz mūsdienām, biežāk izmanto vārdus ar kristīgu saturu vai tekstus no evaņģēlijiem un

Dziesmu grāmatām. Kristietības ietekme uz vārdošanas tradīciju īpaši spēcīgi izpaudusies pēc inkvizīcijas laika, kad tika aizliegti teksti ar pagānisku saturu, vārdi, kur bija pieminēti latviešu mitoloģijas tēli. Taču pati tradīcija tomēr tika turpināta, līdzās senajiem dieviem piesaucot arī Svēto Trīsvienību, bet vēlāk arvien vairāk izmantojot tekstus ar kristīgu saturu. Īpaši populāras bijušas tā sauktās “Debesu grāmatas”, ko latvieši iepazinuši ar zemāko kārtu vāciešu starpniecību. Tās neveiklos tulkojumos rokraksta formā latviešu sabiedrībā parādījušās 18. gs. beigās. Andrejs Johansons raksta:

“Tie bija arī kristīgi, bet īstenībā maģiski teksti, par kuriem mēdza apgalvot, ka tos no debesīm nonesis eņģelis Miķelis, vai pirmo reizi ar savu roku uzrakstījis Jēzus. Debesu grāmatas sargāja īpašnieku pret nelaimi un briesmām” (Johansons 2011:329).

Līdzīgā veidā, saplūstot senajām pagāniskajām tradīcijām ar vēlākām kristietības ietekmē ienākušām paražām, vārdošanas tradīcija attīstījusies arī kaimiņu zemēs. Šīs attīstības rezultātā gan vācu kultūrtelpā, gan skandināvu zemēs līdz mūsdienām pārmantotajā vārdošanas tradīcijā galvenokārt tiek lietoti buramvārdi ar kristīgu saturu, ko savulaik ieviesa baznīcas pārstāvji, tādējādi aizvietojoši senās tradīcijas.

Skandināvu tradīcijas pētnieki norāda, ka vārdošana viduslaikos tikusi izmantota arī baznīcas rituālos. Īpaši izplatīta tā bijusi katoļu zemēs. Tāpēc ir zināms pamats domāt, ka tautas medicīnā pazīstamie mēģinājumi pārvaldīt kaitējošos garus un pārdabiskas būtnes ar vārdošanas palīdzību daļu no satura pārņēmuši no viduslaiku katoļu baznīcas. Taču aizsākums ir daudz senāks, iespējams, tikpat sens kā pati cilvēce, jo šī metode pazīstama visdažādākajās kultūrās visā pasaulē. Slimības garu aizdzīšana ar īpašu vārdformulu palīdzību varētu būt viena no senākajām dziedināšanas metodēm (Holck 1996: 91-92).

Uz šīs tradīcijas spēku norāda arī tās izpausmes un lietojums mūsdienās. Vēl joprojām gan latviešu, gan kaimiņu tautu vārdotāji līdzās kristīga satura tekstiem lieto senus, pirmskristietības laika buramvārdus, kam noslēgumā pievienota kāda kristīga formula, piemēram, rozes vārdi:

*“Sieva sēd pakalnā, trejdeviņi kamoli vācelē. Rit kamoli, lūst kalni, rit pakalnē. Sieva sēd pakalnē, trejdeviņi kamoli vācelē: melni kamoli, zili kamoli, raibi kamoli, sarkani kamoli, balti kamoli. Rit kamoli, lūst kalni, rit pakalnē. – Tik mīksts lai paliek kā pūpēdis! (Šie vārdi trejdeviņas reizes teicami) Dievs Tēvs...”*  
(Brīvzemnieks 1881:141)

Šādi maģisko formulu apvienojumi pazīstami arī kaimiņu tautu tradīcijās. To pamatā ir tautā izveidojies uzskats, ka, piesaucot palīgā gan senos dievus, gan kristīgos svētos, vārdu spēks un iespaids tiek vēl palielināts. Apvienojumi vienlaikus it kā legalizē seno dievu un dabas spēku piesaukšanu. Piemēram, zviedru tradīcijā vārdošana bijusi neatņemama tautas dziedniecības daļa, kur katrai slimībai bijuši atbilstoši buramvārdi un katrs vārdotājs zinājis no galvas vismaz 30 līdz 50 maģisko formulu, no kurām daudzās



tikuši piesaukti senie skandināvu dievi – Odins, Tors un Friga, bet beigās pieminēta arī Svētā Trīsvienība. Šāda veida teksti Zviedrijā saglabājušies un aktīvi lietoti līdz pat 19. gs. beigām (Tillhagen 1977:102-103).

Līdzīgā veidā vārdošanas tradīcija vēl mūsdienās aktīvi tiek turpināta Šveicē Apencelles Innerrodenes un Apencelles Auserrodenes kantonos, kur galvenais tautas ārstniecības veids ir dziedināšana ar vārdiem (*Gesundbeten*) un dziedināšana ar lūgšanām (*Gebetsheilung*) (*Lebendige Traditionen* 2012). Šie dziedināšanas veidi ir ļoti līdzīgi vārdošanai latviešu tradīcijā. Līdzīga ir arī raksturīgā iezīme, ka dziednieks netiek tieši saukts vārdā, bet apzīmēts par kādu, kurš nodzen kārpas vai aizdzen karsoni (*Schneider* 1993:88). Tamlīdzīgas situācijas tika piedzīvotas Dundagas lauka pētījumā, konstatējot, ka neviens vietējais īsti nevar pateikt, kur atrodams kāds dziednieks, bet gandrīz katrs zina, kurš tuvākajā apkārtnē prot appūst un novārdot rozi vai var ar vārdiem un zālītēm dziedēt dažādas kaites.

Raksturīgi, ka daudzviet tur, kur tiek turpināta senā dziedināšanas tradīcija, tā netiek sevišķi pieminēta vai apzīmēta. Tie, kas nodarbojas ar vārdošanu, parasti nekā īpaši savu darbību neapzīmē un nepopularizē, reizēm vien piemin, ka zina kādus vārdus vai ir saņēmuši tādus mantojumā. Tikai tad, ja tiek uzrunāti tieši, atzīstas, ka kaut ko tomēr šajā jomā var darīt. Tā kā vairums lauka pētījumu tika veikti Kurzemē, tad šķita, ka tā varētu būt kurzemniekiem raksturīgā atturība, bet līdzīgus vērojumus fiksējis arī Aigars Lielbārdis, veicot lauka pētījumus Latgalē:

“Lauku vidē, kā tas ir Latgalē, vārdotāji parasti darbojas cits ar citu nesaistīti, bieži vien tikai zinot aptuvenus datus par citiem šīs tradīcijas kopējiem, pat atrodoties vienā lauku teritoriālajā vienībā – rajonā. Līdz ar to informācijas, zināšanu apmaiņa viņu vidū ir pastarpināta vai arī nepastāv vispār. Tādējādi vārdošanas zināšanas tiek nodotas no paaudzes paaudzē – no radnieka vai kāda pazīstama cilvēka [...]” (Lielbārdis 2006:132).

Atturīgo un uzmanīgo attieksmi, kas jaušama lauka pētījumos, runājot par dziedināšanas tradīciju, iespējams, varētu skaidrot ar tautā saglabājušos ietekmi no inkvizīcijas laika un padomju varas aizliegumiem attiecībā uz šo tradīciju. Par cilvēka spēju nodarboties ar vārdošanu parasti zina tikai tuvākie – ģimene un draugi. Arī informācija par ļaudīm, kas turpina tradīciju, tiek nodota personīgi, parasti vien pazīstamiem cilvēkiem iesakot un raksturojot konkrēto vārdotāju.

Līdzīgi šī tradīcija tiek turpināta arī vācu kultūrtelpā, sevišķi jau minētajos Šveices kantonos, kur savu nodarbošanos ar dziedniecību un vārdošanu ļaudis parasti apgūst un attīsta klusībā kā papildus nodarbošanos, par ko apkārtējā sabiedrība ir maz informēta.

Ziņas par viņiem un raksturojošus ieteikumus apmierināti pacienti nodod tālāk “no mutes mutē” (*Lebendige Traditionen. Gebetsheilen*. 2012:2).

Vārdotāja palīdzība visbiežāk tiek meklēta situācijās, ar kurām cilvēks pats saviem spēkiem vairs netiek galā. Piemēram, ja ir “uzmetusies roze”, ja ir kādi izmežģījumi, sastiepumi vai savainojumi. Tad slimnieks ierodas pats vai tiek aizvests pie kāda, kurš var appūst, apvārdot vai citādi palīdzēt. Visbiežāk pieminētā kaite, kuras dziedēšanai izmantota vārdotāja palīdzība, ir roze.

Medicīnā par rozi tiek saukta infekcijas slimība, kam raksturīgs akūts ādas iekaisums, ko izraisa ādas bojājumu vietās iekļuvuši streptokoki (PME 1984:434). Lauka pētījumā intervētie cilvēki rozi raksturo kā sarkanu iekaisumu uz ādas, kas ir karsts un sapampis. Par rozes izcelsmi un būtību tautā nav īstas skaidrības. Intervētajiem par to ir dažādas versijas - ka to var dabūt, kad sabīstas vai kad ir iekaisis kāds savainojums, ja kaut kur bijis iedurts vai iegriezts (NMV 4123). Bet pastāv arī uzskats, ka roze var uzrasties pavisam pēkšņi bez noteikta iemesla.

Igauņu pētniece Marju Torp-Koivupū izpētījusi, ka šī kaite parādījusies Baltijas jūras reģionā pēc krustnešu ierašanās, kad reizē ar kristietību ienākušas arī jaunas slimības, kā mēris, lepra un roze. Viņa raksta, ka roze ir viena no ‘populārākajām’ slimībām igauņu tautas medicīnā, kur gandrīz visas kaites ar izsitumiem un čūlām tiek saistītas ar rozi. Taču īstais tās ierosinātais streptokoka baktērija tika atklāts tikai 1880. gadā (Torp-Koivupuu).

Līdzīgi priekšstati atrodami latviešu tradīcijā, jo visos tautas medicīnas aprakstos minēts, ka rozes var būt daudz dažādu veidu. Iespējams, ka dažādie rozes veidi ir ne vien šīs kaites atšķirīgās izpausmes, bet pat dažādu slimību pazīmes. Lauka pētījumos Ziemeļkurzemē vairums intervēto stāsta par šīs kaites daudzveidību. Līdzīgas ziņas atrodamas ticējumos: “Esot pavisam trīs deviņas rozes un katra esot dziedējama ar savādiem vārdiem” (LTT, 25776). Parasti intervējamie uzsver, ka katra rozes veida dziedēšanai vajadzīgi savi vārdi, ko novērojis arī Pēteris Šmits:

*“Šīs rozes gan nekur visas nav uzskaitītas, bet pūšamos vārdos sastopam tomēr deviņas rozes pēc krāsas (baltā, sarkanā, zilā, melnā, dzeltānā, raibā, pelēkā, zaļā, tērauda), deviņas pēc slimajām miesas daļām (smadzeņu, zobu, dzīslu, kaula, stilba, gurna, rokas, galvas, krūšu) un deviņas pēc citām īpašībām (caurā, nāvīgā, tekošā, kniešamā, sitamā, mīkstuma, čūskas, ūdens un lapu) (LTT, 25774).*

Savukārt J. Alksnis pētījumā par latviešu tautas medicīnu pauž savā mediķa praksē balstītu viedokli, ka dažādu krāsu rozes - kā sarkanā, baltā un zilā - drīzāk uztveramas kā krāsu nianšes, kas raksturīgas dažādām iekaisuma attīstības stadijām (Alksnis 1894:218).

Lauka pētījumā vairākkārt tika fiksēts tautā joprojām dzīvais uzskats, ka rozi vislabāk var izārstēt “tantiņas” jeb vārdotājas. Tika minēti piemēri, kad pat ārsti pacientu sūtījuši pie vai pēc vārdotājas, lai izdziedētu rozi (NMV 4331).

Vārdošana bieži tiek saukta arī par pūšanu, nereti tās tiek minētas kopā. Senajā tradīcijā “pūšana” bija labi pazīstams dziedināšanas veids, vēlāk tā tika saukta arī par pūšlošanu, bet cilvēki, kas ar to nodarbojās – par pūtējiem un pūšlotājiem (skat. 3.2. nod.).

Liela daļa vārdotāju, kas turpina seno tradīciju, stāsta, ka viņu spējas ir Dieva dotas un īstā palīdzība nāk no dievišķā spēka, nevis no viņiem pašiem, tāpēc viņiem neesot tiesību par to prasīt atlīdzību. Tautā tiek uzskatīts, ka katram, kurš saņēmis palīdzību, ir tomēr kaut kas jāatstāj vārdotājam kā pateicība:

*“Par riebšanu vārdotājam visādā ziņā ir jādod kāds zieds. Pēc tautas domām tāds zieds nav alga, bet tik aizsargu līdzeklis, lai vārdotājs nezaudētu savu spēku un svētību. Ja vārdotājs nedabū ziedu, tad viņš vēl var pielikt piepūšamos vārdus, ar kuriem ne vien dziedējama spēks tiek atņemts, bet slimajam tiek pieburts vēl lielāks ļaunums” (Brīvzemnieks 1881:114).*

Kaimiņtautu tradīcijās valda līdzīgs uzskats, kas, kā norāda pētnieki, varētu būt radies kristietības ietekmē (Schneider 1993:89), kur valda pārliecība, ka dziedinošais spēks nāk no Dieva, ka tā ir Dieva sūtīta svētība, par ko nedrīkst saņemt atalgojumu. Šajā tradīcijas aspektā redzama dažādu ietekmju un paražu saplūšana, jo līdzās vienlaikus pastāv uzskati, ka atalgojums par dziedināšanu nav piešķirams, bet tomēr noteikti atstājama kāda velte svētības nodrošināšanai.

Lauka pētījumā vairāki cilvēki stāstīja, kā vārdotāji ar vārdiem spējuši dziedināt dažādas vainas. Kāda sieviete atcerējās, kā vecmāmiņa viņu ar vārdiem izdziedējusi:

*“Mana vecmāmiņa no mammas puses bija dabas cilvēks. Viņai bija vārduņi. Kad viņa tos skaitīja, tad arī vienmēr palīdzēja. Kad zobu sāpes bija, viņa tos vārduņus noskaitīja, vairs zobi nesāpēja. Varēja sabojāties un izkrist, bet sāpēt nesāpēja, iedarbība bija. Vienreiz man pēkšņi sāka nenormāli gāzties asinis pa degunu, nevis tā normāli, kad tek, kad tu paturi galvu atpakaļ un pāriet. Toreiz ne ar ko nevarēja apturēt. Un viņa uzreiz tos vārdus noskaitīja, un asinis momentā pārstāja tecēt. Un no tās reizes man vispār asinis netecēja, pa degunu vairs nekad.” (AP 2017)*

Dziedināšana ar vārdiem un skaņu kā dzīva tradīcija vēl joprojām pastāv dažādās zemēs, un arvien biežāk tā līdzīgi kā citas senās ārstniecības metodes tiek pētīta un pārbaudīta arī mūsdienās. Jaunie zinātnes pētījumi meklē apstiprinājumu senajās ārstniecības tradīcijās paustajai pārliecībai, ka ķermenis var uztvert domu dotos signālus un emocijas un spēj atbilstoši uz tiem reaģēt. Lai izprastu šos procesus, pēdējos gadu desmitos ir krietni izvērsti pētījumi psihoneiroimunoloģijas nozarē, kas, pētot nervu, hormonu un imūnsistēmu savstarpējo sadarbību, nonākusi pie atziņām par noskaņojuma, domu un jūtu ietekmi uz cilvēka veselību un imunitāti (Schubert 2015:2-3).

Nozīmīgus pētījumus šajā jomā veikusi amerikāņu zinātniece farmakoloģijas doktore Kendisa Pertā (*Candace Pert*). Viņa, pētot dabīgo vielu ietekmi un iedarbību uz organisma receptoriem, atklājusi, ka neuropeptīdi jeb molekulas, kuras nemitīgi atrodas cilvēka asinsritē un peld starpsūnu telpā, acumirkļīgi reaģē uz katru emociju un noskaņu, tādējādi nododot emocionālo vēsti visam ķermenim (Pert 1985). Ar šīs molekulu funkcijas atklāšanu tiek apstiprināta senajām tautām zināmā patiesība, ka cilvēka ķermenis un dvēseliskās izpausmes ir savstarpēji cieši vienoti. Ķermenis sajūt katru emociju, kas pārņem cilvēku. Katra ķermeņa šūna jūt, kad noskaņojums kļūst nomākts un depresīvs. Līdz ar to pavājinās cilvēka imūnsistēma, aizsardzības spēja pret slimībām. Turpretī katrs pozitīvais domu un emociju impulss veicina ķermeņa dzīvības spēka un imunitātes aktivizēšanos. To apstiprina jaunākie pētījumi gan psihoneiroimunoloģijā, gan psihiatrijā. Un šī dzīves gudrība jau gadsimtiem ilgi uzsvērtā senajās dziedināšanas tradīcijās, arī latviešu tradīcijā. Ne velti latviešu valodas vārda “vesels” etimoloģija norāda uz veselumu kā attieksmi, jo vārds cēlies no garastāvokļa, no emocionālās attieksmes apzīmējuma. “Vesels” sākotnējā nozīmē ir ‘likšms, priecīgs’, no kā latviešu valodā izveidojies nozīmes pārnesums, kad ar veselu saprot tādu, kas nav slim, kam nekas nekait (Karulis 1992:514). Tādējādi valoda joprojām atgādina seno tautas gudrību, ka tas, kurš ir priecīgs, ir arī vesels vai spēj ātri izvesēloties. Tāds var arī vieglāk tikt pāri dažādām dzīves likstām. Līdzīgu vēsti nes tautasdziesmas:

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

Formula “labāk dziedu nekā raudu” minēta vairāk nekā 20 tautasdziesmās un sastopama arī citos līdzīgos variantos, piemēram, “labāk gāju dziedādama”:

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

Par dziedāšanu un tās svarīgumu, kā zināms, ir ļoti daudz tautasdziesmu. “Latvju dainu” elektroniskajā katalogā redzams, ka nodaļā “Par dziesmām un dziedāšanu” vien ir 8512 tautasdziesmu, bet tādas sastopamas arī citās tekstu grupās. Piemēram, vārdformula “gāju dziedādama” sastopama 67 dziesmās, kas ierindotas dažādās kategorijās, bet tām visām pamatā doma par dziesmas labvēlīgo ietekmi cilvēka dzīves gaitās un sarežģītu situāciju pārvarēšanā.

Dziesmu un mūzikas izmantošana dziedināšanā dažādās kultūrās pazīstama jau vairākus gadu tūkstošus. Grieķu filozofs Pitagors bijis pārliecināts, ka mūzika spēj atjaunot cilvēka dvēseles harmoniju, bet Aristotelis norādījis uz tās spēju regulēt emocijas (Murcia 2015:285). Mūsdienās mūzikas iedarbību uz veselību, proti, neiroendokrīnajiem procesiem un imūnfunkcijām pēta psihoneiroimunologi, bet mūzikas terapijas praksē pamatotie pētījumi rāda, ka tā palīdz remdēt sāpes, atbrīvoties no bailēm un paātrināt atveseļošanās procesu (turpat: 286). Lai precizētu mūzikas dziedinošo ietekmi, atsevišķi tiek pētīta tempa, ritma, konsonances, balss un skaļuma iedarbība uz organismu (turpat: 288).

Vēsti par mūzikas un dziedāšanas veselību veicinošo iedarbību nes arī latviešu tradīcija. Iedziļinoties tautasdziesmu tekstos, redzams, ka vārdu savienojumu “labāk gāju dziedādama” var uzskatīt par vārdformulu, kas lietota ar noteiktu mērķi – atjaunot pozitīvu noskaņojumu un dzīvesprieku, kas dod spēku tikt pāri neveiksmēm, likstām un slimībām:

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

Spēcīga un tautas apziņā dziļi iesakņojusies pozitīvā vārdformula ir “es par bēdu nebēdāju”, kas atgādina cilvēkam par viņa iekšējo potenciālu, par spēju mainīt attieksmi pret notiekošo un pašam virzīt savu dzīvi:

*Lai bēdāja, kas bēdāja,  
Es par bēdu nebēdāju;  
Liku bēdu uz akmiņa,  
Spēr' ar kāju ūdenī.  
(LD, 117)*

Šīs formulas nozīmību apliecina tās biežais lietojums, – dažādos variantos tā parādās 332 dziesmās, no kurām “bēdu nebēdāju” – 10, bet “nieka nebēdāju” – 25 dziesmās. Tekstos, kuros lietota šī vārdformula, iekļauts psiholoģisks paņēmieni, kas liek paskatīties uz sevi no malas un palīdz cilvēkam distancēties no problēmas, no kautes, ieraugot to kā neatkarīgu, ārpus cilvēka pastāvošu lietu vai būtni. Tādējādi iespējams vieglāk atbrīvoties no smagā stāvokļa, kurā cilvēks mēdz iegrimt, identificējoties ar savu problēmu un uztverot to kā daļu no sevis. Šī tipa vārdformulas rosina paplašināt uztveri un saskatīt iespējas un veidus, kā izkļūt no likstām un sarežģījumiem.

Līdzās šai ir vēl kāda plaša tautasdziesmu grupa, kur uzsvērta veselības nozīme un izteikts lūgums Laimai vai visbiežāk Dievam: “Dod, Dieviņi, veselību” (LD, 9176)

Vārdu savienojumi – “Dod Dieviņi veselību, Dievs dod manim veselību, Lai Dievs dod veselību” (45 tekstos) - veido formulas, kas ietver gan lūgumu, gan skaidru mērķi, gan palāvību uz Dievu kā galveno spēku, kurš var palīdzēt uzturēt vai atgūt veselību:

*Lieciet, tautas, man vaļiņu,  
Dod, Dieviņ, veselību,  
Lai es savu mazu pūru  
Ar kaudzīti darināju.  
(LD, 7712)*

*Vaidēt vaid ustubā,  
Vaj vaid jauni, vaj vaid veci?  
Ej, Dieviņ, ustubā,  
Dod tiem savu veselību.  
(LD, 27306-1)*

Mērķa aspektu, raksturojot buramvārdu iedarbību, uzsvērusi Vaira Vīķe Freiberga rakstā „Vārda vara: buramie vārdi un burvestība dainās”:

„Buramo vārdu asā prāta fokusēšanās uz vēlamo rezultātu – neiejaucoties specifiskos veidos, kā rezultāts iegūstams, - pamatā ir psiholoģiski veselīgs un radošs process, garīgi veselīga savu iekšējo un ārējo vajadzību un mērķu formulēšana” (Vīķe Freiberga 1993:86).

Līdzās prāta fokusēšanai ar buramvārdiem tiek aktivizēti tie zemapziņas procesi, kuru virzītājs ir ticības spēks. Ne velti dažādu nozaru zinātnieki pievērsušies ticībā balstītās atveseļošanās un spontānās izārstēšanās gadījumu pētīšanai (pēc: Banis 2005:774).

Svarīgus pētījumus šajā jomā veicis amerikāņu ģenētiķis Brūss Liptons (*Bruce Lipton*), kurš specializējies gēnu inženierijas jomā. Viņš uzsver, ka jau gandrīz simts gadu garumā mediķiem ir labi zināms *placebo* efekts, kad slimniekam tiek piedāvāta neitrāla viela, apgalvojot, ka tās ir brīnumzāles vai jaunas zāles. Iznākumā viela parasti tik tiešām iedarbojas dziedinoši. B. Liptons skaidro, ka ar ticības palīdzību cilvēks spēj mainīt savā organismā notiekošos procesus (Liptons 2011:120). Viņš norāda, ka pēdējā laikā vairāki vadoši medicīnas pētnieki pievērs arvien lielāku uzmanību placebo efekta pētīšanai. Pētījumi parāda, ka šādu efektu var izraisīt ne tikai placebo tabletes, bet arī ķirurģija – ar viltus operāciju izmantošanu (turpat:121).

Plašus pētījumus par to, kā ticība ietekmē atveseļošanos, veikuši psihologi un psihoterapeiti Freiburgas Universitātē. Viņi pētījuši, kuras smadzeņu daļas saistītas ar atveseļošanās procesu, no kurienes nāk dziedināšanās impulss. Pētījumi rāda, ka šie impulsi rodas tajā pašā smadzeņu daļā, kas saistīta ar cilvēka uzskatiem un emocionālajiem vērtējumiem (Straube 2013:174). Tādējādi šie pētījumi apliecina, ka sākotnējais atveseļošanās impulss saistīts ar cilvēka pārliecību.

Par galveno iemeslu cilvēka spējai mainīt savu veselības stāvokli B. Liptons min tieši domu spēku. Jau sen ir zināms, ka diviem cilvēkiem var būt vienāda ģenētiskā predispozīcija, piemēram, uz vēzi. Vienam šī slimība izpaudīsies, bet otram ne, jo katrs no šiem cilvēkiem dzīvo savu, atšķirīgu dzīvi. Viens ir piedzīvojis vairāk stresa nekā otrs. Katram ir atšķirīgs pašnovērtējums un katram sava pasaules uztvere, kas ietekmē arī cilvēka attieksmi pret veselību un spēju atveseļoties. B. Liptons ar piemēriem parāda, ka cilvēki paši ir spējīgi valdīt pār savu bioloģisko dabu un organismu, ka ar domas un ticības palīdzību iespējams sevi dziedināt pat no smagām slimībām (Liptons 2011: 116-119).

Tautas tradīcijā jau kopš seniem laikiem valda pārliecība par ticības spēka būtisko ietekmi dziedināšanā. To apliecinājuši vairāki Ziemeļkurzemes lauka pētījuma laikā sastaptie ļaudis, tostarp teicēja E. Z.: *"Tai ticībai ir liels spēks. Pat dakteris, kad ārstē tevi. Ja tu netic', tas ir liels zaudējums viņam. Viņš viens pats galā netiek"* (NMV,4136).

Uz ticības nozīmi dziedināšanas procesā norāda arī P. Šmits:

"Par visām lietām šiem labdariem palīdzēja arī tā ticība, ar kādu slimnieki paļāvās uz brīnumu ārstiem" (Šmits 1936: 330).

Tradīcijā pastāv uzskats, ka veselības atgūšanas procesā svarīga ir ne vien cilvēka ticība, bet arī paļāvība uz izvēlēto dziedināšanas metodi, ārstējošo personu, gan arī pašam uz savu spēku. Pārliecība par savu spēju izvesēties ir milzīgs potenciāls, kura aktivizēšanai senajā tradīcijā tika izmantotas dažādas metodes, arī suģestija un buramvārdi. Tie visai bieži tika izmantoti tieši pašsuģestijai un sava iekšējā spēka modināšanai. Uz pašsuģestijas nozīmi saistībā ar vārdošanu norāda Kārlis Straubergs:

"Kā katrā maģijas aktā, arī vārdošana ir ar zināmiem noteikumiem saistīta, pie kam vārdi tikai tad ir derīgi, ja tos pareizi lieto un pareizi arī norunā, nekā nesajaucot un neizlaižot; vajadzīga arī ticēšana tiem, t.i. suģestija un no slimnieka puses autosuģestija" (Straubergs LBV:6).

Kā simpatētiskās jeb analogiskās maģijas izpausmes buramvārdi noslēpumaini iedarbojas uz psihi un emocijām (Pfister 1927:385). Tā ir maģija, kuras pamatā sens uzskats, ka līdzīgs ietekmē līdzīgu, ka starp ārēji līdzīgām lietām pastāv saikne, uz kuras pamata iespējama savstarpēja iedarbība un ietekme. Piemēram, kāda plaši zināma veselību veicinošā formula, ko parasti izmanto pavasarī, peroties ar pūpoliem:

*Irbe irbe, Kas tev' pēra?  
Pūpols pēra, Pūpols pēra.  
Apaļš kā pūpols, Apaļš kā pūpols;  
Viegls kā lapa, Viegls kā lapa!  
(=Ar pūpoliem perot. LTDz, 55376)*

Līdzīgi vārdi atrodami arī tradīciju pierakstos un tautas ticējumos, kur minēts, ka *"Pūpolu svētdienas rītā tas, kurš pirmais uzceļas, dabon pūpolus un ņem tos pērt, kuri vēl gul. Pie pēršanas skaita šādus vārdus: "Apaļš kā pūpols, vesels kā pūpols", kurus atkārto vairākas reizes."* (LTT, 25190)

Šajā gadījumā nav tik svarīgi, kā veikta pati darbība, jo uzmanība vairāk tiek fokusēta uz vēlamo rezultātu, kas atklāts salīdzinājumā ar dabas tēliem, kur pūpols un apaļums simbolizē veselību, veselumu un sākotnējo pilnību.

Uz analogijas pamata balstās arī senajās tradīcijās izmantotais signatūru jeb zīmju princips, kas sakņojas smalkā dabas uztverē. Tas vēsta, ka augu ārējās īpašības, veidols, smarža, garša un citas sajūtamas pazīmes satur norādes, kādu slimību gadījumos tie var cilvēkam palīdzēt. Līdzīgi veidoti arī vairums no dziedināšanā izmantotajiem buramvārdiem, kuru teksti ataino simboliskus dabas tēlus un zīmes. Piemēram, šajā tautasdziesmā aizsmakuma un kakla iekaisuma asās, kairinošās sāpes netieši salīdzinātas ar

priedi un egli, kuru adatas saskarsmē ar ādu rada līdzīgas, durstošas sajūtas, bet āboli ar savu apaļumu un sulīgumu atgādina par veselību:

*Aizsmok priede, aizsmok egle,  
Aizsmok mana valodiņa;  
Ābolnica, Dieva koks,  
Ārdi manu valodiņu!  
(LD, 34104)*

Taču šī nav tikai uz līdzības pamata veidota simboliska aina, tā satur arī praktisku atgādinājumu par ābolu dziedinošo iedarbību. Āboli ir ne vien bagāts vitamīnu avots, kas palīdz veselības atgūšanā, bet to sula ir arī labs līdzeklis plaušu slimību un bronhīta ārstēšanai. Tautas medicīnā ābolu sula ar medu kādreiz lietota pret kakla un rīkles iekaisumiem, bet ābeles lapu un ziedu tēja – pret bronhītu, klepu un aizsmakumu (Pētersone 1975:62).

Analoģijā balstīti ne tikai slimības izpausmju un veselīšanās norises atainojumi, bet arī dziedinošās darbības, kas tika lietotas kopā ar buramvārdiem. Piemēram, saraustīšanās vārdos jaušama norāde, ka vārdi skaitīti vai pūsti, vienlaikus veicot vēdera masāžu jeb braucīšanu vai laitīšanu:

*Saulīte šurp, Mēnessiņš turp,  
Griezies, nabiņa, Vecajā vietā!  
Griezies, saulīte, Griezies, mēness,  
Griezies, nabiņa, Vecā vietā!  
(=Saraustīšanās vārdi.) (LTD, 55347)*

Te skaidri izpaužas analoģiskajai maģijai raksturīgais uzskats par makrokosma un mikrokosma vienotību, kur cilvēkam iespējams atgriezties savā veseluma un līdzsvara stāvoklī, saskaņojoties ar dabas ritmu, ar saules un mēness griešanos.

Plašākā dziedinošo buramvārdu grupa tautas dziesmu krājumos ir asins vārdi. Lielākā daļa šo vārdformulu saistītas ar priekšstatiem par asins plūsmu, kas atainota gan kā asinsupe, gan alegoriski kā straume, upe vai Daugava. Ja vārdformulu pirmajā daļā, kas parasti ietver situācijas raksturojumu, tā vēl vairumā gadījumu nosaukta vārdā, tad dziedināšanas procesa atspoguļojums parasti veidots tēlaini, izmantojot noteiktus simbolus un lietojot spilgtas metaforas, kas iedarbojas uz zemapziņu.

Asins vārdus jau minētajā rakstā analizējusi Vaira Vīķe-Freiberga. Viņa norāda, ka „buramo vārdu tēlainība ir rūpīgi izraudzīta un saistīta ar vārdu psiholoģiski efektīvas iedarbošanās spēku” un atzīmē, ka buramvārdos piesauktie maņu tēli atbilst zemapziņas simboliem un tādēļ var izsaukt zemapziņas sugestiju (Vīķe Freiberga 1993:67).

Asins vārdu tēli un to simbolika ir šķietami labi uztverama: tur daudz minēta gan straume, gan asinsupe, gan arī kraukļi, kuru melnā krāsa var atgādināt tumšu asiņu krāsu vai negaisa mākoņus, kā to savā pētījumā norāda Aigars Lielbārdis (Lielbārdis 2012:94-



95). Salīdzinot šos asins vārdus, redzams, ka vismaz piecos gadījumos strofa sākas ar rindu “*Melni kraukļi gaisā skrēja,*” kam seko nākamā, kas vēsta par asins plūšanu – “*Melnas asnis laistīdami*” vai “*Asentiņu upe tek.*” Sekojošā divrinde jeb vārdformula savukārt jau vēsta par asins plūsmas apturēšanu, kas tiek veikta dažādiem līdzekļiem. Palūkojoties plašāk, uz visu tautasdziesmās pieejamo asins vārdu grupu, redzams, ka kopējais princips jeb formulu izkārtojums vairumā gadījumu ir sekojošs: pirmā daļa ataino asins plūšanu, bet nākamā – plūsmas apturēšanu. Iespējams, ka krauklis ar savu krāsu tur gan atgādina tumšu, sarecējušu asiņu krāsu, bet tā kustības uzsvērums tomēr vairāk saistīts ar sākotnējo plūsmu, kas vēl pārtraucama. Asins plūsmas apturēšanas formulā vairumā gadījumu minēti vārdi – “apturēt, noturēt, saturēt,” kur šī spēja piemīt gan Laimai, gan Mārai, gan arī pašam cilvēkam, ja vien pietiek pašlāvības uz savu spēku, kā tas uzsvērts tautasdziesmā:

*Lai bij vārdi, kam bij vārdi,  
Man pašam stipri vārdi:  
Daugaviņu noturēju,  
Mietu dūru vidiņā.  
(LD, 34131)*

Asins apturēšana notiek, arī aizslēdzot vara vārtus. “Vara vārtu aizslēgšanas” simbolisko nozīmi saistībā ar fizioloģisko asins sarecēšanas procesu rūpīgi raksturojusi Vaira Vīķe Freiberga, tāpēc šeit uzmanība pievērsta citai iztēles gleznai, kas arī norāda uz asins apturēšanas procesu:

*Strauja tek Daugaviņa,  
Ka nevar noturēt.  
Stiepu zaļu dzīpariņu,  
Noturēju Daugaviņu.  
(LD, 34155)*

Aina ar “zaļā dzīpariņa” stiepšanu atgādina radību un krustabu tautasdziesmās sastopamo, bieži vien Laimas vilkto “zaļo jostu” vai “zaļo zīdu”, kas parasti minēts saistībā ar jaunas dzīvības parādīšanos, ar dzīvības spēka aktivizēšanos (LD, 1109).

Zaļā dzīpara, jostas vai zīda vilkšanas motīvu savdabīgi papildina zaļa zuša motīvs, kas arī atgādina zaļo dzīvības pavedienu un nerātnajās dainās pavisam tieši iezīmē jaunas dzīvības rašanās ceļu:

*Es iemetu zaļu zuti  
Dziļas akas dibenā;  
Tev, Anniņa, garas rokas,  
Tu varēji izkacēt.  
(LD, 34677-1)*

Arī jaunas meitas vainadziņš virknē tautasdziesmu apzīmēts kā *zaļu ziedu vainadziņš*, tā norādot uz meitas jaunību un zaļojošo dzīvības spēku:

*Zaļa priede, zaļa egle,  
Zaļa visa vasariņa;  
Ir es savu vainadziņu  
Zaļu vien darināju.*

(LD, 6096-4)

Vēl tiešāka norāde uz zaļo krāsu kā dzīvības apzīmējumu redzama tautasdziesmā, kur jaušama robeža starp dzīvības un nāves jomu:

*Straujupīte tecēdama  
Mani līdz aicināja.  
Diezgan tev zaļu ziedu  
I bez mana augumiņa.  
(LD, 31009)*

J. Kursīte pētījumā par krāsu nozīmi secina:

“Zaļā latviešu folklorā ir dzīvības, atjaunotnes un atdzimšanas krāsa. Atšķirībā no sarkanās kā Saules, cilvēka dzīvības un atdzimšanas krāsas zaļā vairāk minēta sakarā ar sezonas dievībām un auglības gariem, dabas ciklisko atdzimšanu, auglību vai arī cilvēku kā dabas daļu” (Kursīte 1996:103).

No minētajiem piemēriem izriet pieņēmums, ka buramvārdu metafora ar zaļa dzīpara nostiepšanu, uzrunājot zemapziņas simbolus, modina cilvēkā mītošos dzīvības spēkus, vienlaikus iezīmējot to robežu, no kuras sākas brūces sadzīšana un atveseļošanās.

Metaforām un līdzībām dziedināšanas procesā jau izsenis bijusi īpaša loma. Tās izmantotas, lai tieši vai netieši nodotu kādu vēsti. Ar stāstu un metaforu palīdzību tika ietekmēta cilvēku izturēšanās, mainīta attieksme un veicināta atveseļošanās. Šī tradīcija un reizē metode, kā norāda psihoterapeits, Tībingenes universitātes profesors Dirks Revenstorfs (*Dirk Revenstorf*), ir tikpat sena kā sazināšanās ar valodu (Revenstorf 2009:230). Viņš uzsver, ka metaforas gan palīdz distancēties no esošās situācijas, gan arī modina svarīgas atmiņas un raisa jaunas asociācijas, tādējādi palīdzot rast risinājumu. Atpazīt metaforu nozīmē intuitīvi uztvert situāciju visā tās daudzslāņainajā konkrētu un simbolisku nozīmju saspēlē (turpat: 230.lpp).

Senajās tradīcijās metaforas tika ievītas pasakās, līdzībās, dziesmās un, protams, buramvārdos. Tautas ārstniecībā lietotie buramvārdi ir īpaši bagāti ar spilgtām metaforām, kuras reizēm šķiet prātam neaptveramas. Taču tieši tur slēpjas to spēks un spēja iekustināt zemapziņas procesus. Uzskatāms piemērs ir buramvārdi, kas piesātināti ar spēcīgām ainām un mūsdienu cilvēkam grūti uztveramām metaforām:

*Zaļa zuša grožas viju,  
Melnas čūskas pātadziņu,  
Ūdens zirgi, putu segli,  
Akmens paši jājējiņi. (LD, 34105-1)*

No iepriekš minētā te atpazīstama zaļā zuša simboliskā saistība ar dzīvības spēku. Groži, kā zināms, lietoti zirga savaldīšanai un vadīšanai. Taču šeit groži tiek darināti no lokanā, kustīgā, dzīvības enerģijas pilnā zaļā zuša, kurš tiek savīts un pārvaldīts, lai virzītu to cilvēkam nepieciešamajā - atveseļošanās virzienā. Iespējams, ka šī metafora modina zemapziņā snaudošo pašdziedināšanās spēju, iedrošinot pārvarēt šķietami nepārvaramo un

atrodot veiksmīgu risinājumu. Līdzīgi kā nākamajā tautasdziesmā, kur esošās situācijas sarežģītība aprakstīta tiešāk un konkrētāk:

*Visi meži guni dega,  
Visi ceļi atslēgām;  
Ar Dieviņa palīdzību  
Visiem gribu cauri tikt.  
(LD, 34163)*

Šajā gadījumā uzsvērtā paļaušanās uz Dieva, uz augstāka spēka palīdzību, kā arī tiek aktivizēta cilvēka griba, kas fokusēta uz mērķi - uz problēmas atrisinājumu.

Mūsdienās arvien lielāka uzmanība tiek pievērsta terapeitiskajām metaforām, kas veiksmīgi tiek izmantotas psihoterapijā un psihosomatikā. Tās savā darbā daudz lietojis viens no hipnozes terapijas pamatlicējiem, amerikāņu psihoterapeits Miltons Ēriksons (*Milton Erickson*), kurš bija pārliecināts par metaforu iedarbības suģestējošo spēku un uzskatīja, ka “suģestijas netiešās formas ir semantisks fons, kas atvieglo jaunu reakciju iespējamo piedzīvošanu. Tās neatkarīgi no mūsu apzinātās gribas, automātiski izraisa neapzinātus risinājumu meklējumus” (Erickson, Rossi 1981:35).

Psihoterapeiti un ārsti, kas savā darbā izmanto dažādas suģestijas metodes un pēta to iedarbību, novērojuši, ka ar metaforu palīdzību lielākas iespējas problēmas pārvarēšanas ceļā tiek piešķirtas iztēlei un intuīcijai. Metaforas veido kā saistošo posmu starp valodisko un nevalodisko, starp apzināto un neapzināto informācijas apstrādi. Bieži tās ietver pārsteidzošus pagriezienus, kas var izraisīt izmaiņas klausītāja uztveres perspektīvā, liekot izkāpt no ierastā domu un priekšstatu līmeņa, un tādējādi ierosinot atveseļošanās procesus (Revenstorf 2009:232).

Dziedināšanā izmantoto buramvārdu norises galvenie virzītāji parasti ir simboliski tēli un metaforas, ko var nodot tālāk tiešā veidā - kā priekšstatus. Ar sajūtu gleznām tie veido saikni starp iekšējiem piedzīvojumiem un praktisko pieredzi. Vācu psihoterapeits Volfgangs Kemmerers (*Wolfgang Kämmerer*) norāda, ka šie simboliskie tēli vērsas pie sajūtām, emocijām un iekšējo priekšstatu pasaules, tie saistās ar jūtu dzīvi un izraisa arī klausītājā līdzīgu pieredzi, iedarbojoties ar savstarpējas rezonanses palīdzību (Kämmerer 2016:112). Simboli un metaforas paliek sajūtu izteiksmes līmenī, bez leksiskas viennozīmības. Tieši tur, kā uzskata arī citi psihosomatiskās medicīnas pētnieki, slēpjas to potenciāls. Tādēļ tie mūsdienu medicīnā tiek izmantoti psihosomatisko dialogu praksē. Pastāv uzskats, ka simboli un metaforas tiek uztverti un pārmantoti līdzīgā veidā jeb ir pieejami katram, kurš ir piederīgs attiecīgās valodas kultūrtelpai (turpat:113).

Spēcīgi simboli un spilgtas metaforas bieži izmantoti senajā tradīcijā lietotajās dziedinošajās vārdformulās. Piemēram, “Latvju dainu” krājumā iekļautie buramvārdi:

*Balta kaza sāli grūda,  
Uz akmeņa tupēdama;  
Dieviņš brauca uz kalniņa,  
Odžu grožus rociņā.  
Dzīsti, dzīsti, repi, repi  
Sarkans kucens augstā kalnā  
(LD, 34110).*

Mūsdienu cilvēkam šīs metaforas šķiet ar prātu neaptveramas, bet, senatnē ar to palīdzību tika modināts zemapziņā mītošais, bet paša cilvēka neapjaustais dzīvības spēks, kas var palīdzēt sadziedēt brūci vai tikt vaļā no kādas kaites. Šajā gadījumā “sarkans kucens” ir norāde uz samilzušu (“augstā kalnā”) augoni jeb trumu. Divu krāsu klātbūtne (balts un sarkans) signalizē par sarkanās (iekaisuma, slimības) neitralizēšanu ar balto (veselību). Čūska (te odze) ietver plašu simbolisko nozīmju lauku, te varētu būt akcentēta tieši dziedinošā funkcija. Dieviņš, kas no čūskām ir darinājis grožus, simboliski parāda, ka situācija tiek pārvaldīta, tādējādi iedodot slimniekam veselšanās impulsu un pārliecību. Līdzīgā veidā metaforas un simboli tiek izmantoti mūsdienu psihoterapijas praksē, pamatojoties uz atklājumiem par cilvēka iekšējās pārliecības un dzīvības potenciāla nozīmi atveseļošanās procesa veicināšanā un virzīšanā.

Iedziļinoties mūsdienu medicīnas pētījumos, iespējams labāk izprast senajā dziedināšanas tradīcijā izmantotās metodes un rast pamatojumu senu tautas ārstniecības līdzekļu lietojumam. Pat ilgu laiku par mānticību uzskatītā dziedināšana ar vārdošanu un buramvārdiem saskaņā ar šodienas pētījumiem drīzāk būtu apzīmējama par tautas psihoterapiju, kas izmantota zemapziņas procesu ietekmēšanai un cilvēka iekšējo dziedinošo spēku aktivizēšanai. Interesanti, ka to 20. gs. sākumā jau novērtējis Jēkabs Alksnis, kurš, pats būdams mediķis, atzīst:

“Un mēs, ārsti, padodamies pārāk mehāniskai un ķīmiskai terapijai, nesen vēl bijām dvēseli tā aizmirsuši un to tā ignorējām, ka pūšlotāji un māmiņas izārstēja tās slimīgās dvēseles ciešanas, ko mēs nevarējām. Tagad laiki sāk grozīties. Psychoanalīze, kur tā neizvērsas par naudas izsūkšanu no nelaimīgiem cietējiem, un kas nav nekas cits kā slimas dvēseles ietekmēšana, ir liels terapeutisks līdzeklis. Hipnoze dara brīnumus. Bet mēs, ārsti, sevišķi tagadējos sociālās apgādes laikos, zinām, ka cilvēku ikdienišķā dzīvē atalgojums par darbu organiski saistījies ar uzticību ārstam, bez kuras nereti nav sekmju. Atalgojums vai zieds ir suģestijas pastiprinājums.” (Alksnis 1932:11-12).

Pētot vārdošanas tradīcijas attīstības gaitu, pārmantošanas nosacījumus un izmantošanas daudzveidību, iepazīstot tās mūsdienu izpausmes lauka pētījumos, var secināt, ka šī tradīcija Latvijā vēl ir dzīva, tiek pārmantota un turpināta arī mūsdienās. Tajā saplūduši senā baltu pasaules uzskata un kristīgās reliģijas priekšstatu un motīvi, bet joprojām saglabāta pārliecība par ticības spēku un spēju atgūt veselību ar tā palīdzību. Laikā, kad mūsdienu sabiedrībā arvien vairāk izplatās psihosomatiskās slimības, stresa un emocionālu pārdzīvojumu izraisītas slimības, tiek meklēti dažādi risinājumi to ārstēšanā.

Līdz ar to pieaug interese par tautas tradīcijām un senām ārstniecības metodēm, kas tikušas izmantotas vairāku gadsimtu garumā. Vienlaikus pieaug arī nepieciešamība pēc cilvēciska un tieša kontakta ar ārstu, lai varētu dziedēt kaites, kas sakņojas psiholoģiski emocionālajā plānā. Pamatojoties uz iepriekšminēto kontekstu, redzams, ka veidojas apstākļi senās tradīcijas turpināšanai un tālākai attīstībai.

### **3.4. Maģiskās un rituālās darbības slimību aizdzīšanai un veselības stiprināšanai**

Dažādu tautu senajās dziedināšanas tradīcijās izmantoti gan racionāli paņēmieni, kas saistīti ar dabas līdzekļu lietošanu dažādu kaišu ārstēšanā, gan arī maģiskas un rituālas darbības, kas izmantotas, lai atvairītu slimības, veicinātu veselības atjaunošanu un nostiprināšanu. Šajā nodaļā raksturotas dziedināšanas metodes, kas pamatojas latviešu tautas dabiski maģiskajā pasaules skatījumā. Lai noskaidrotu, kuras darbības un paņēmieni būtu uzskatāmi par maģiskiem, jāprecizē maģijas jēdziens, ko definējuši vairāki tradīciju pētnieki, jo sevišķi plaši Jānis Alberts Jansons, veltīdams tam atsevišķu pētījumu - “Maģija latviešu tautas tradīcijās”, kur devis formulējumu:

“..maģija ir māka, ar kuras palīdzību primitīvais cilvēks īpatnēji ar specifiskiem līdzekļiem ietekmē cilvēkdzīvi un dabu, lai – no vienas puses- iegūtu sev (vai savam klientam) kādu vēlamu labumu un – no otras puses – lai atvairītu no sevis (vai sava klienta) kādu ļaunumu..” (Jansons 1937:5).

Straubergs savukārt uzsver, ka “maģijas pamatā ir parādības dabā un mēģinājumi saprast sakaru starp demoniskiem spēkiem no vienas puses, un pasaules, dabas un cilvēka dzīves notikumiem, no otras puses. Šie saprašanas mēģinājumi (pasīvā m.) dod pamatu aktīvai maģijai, kur cilvēks pats tieši vai arī ar starpniekiem – burvjiem- grib ietekmēt dzīvi, pēc savas gribas piespiežot ar lūgšanām, ziedojumiem u.c. līdzekļiem varenos spēkus tās izpildīt” (LBVI:9).

Slimību atvairīšanas maģiskie paņēmieni galvenajos vilcienos jau tikuši raksturoti Strauberga darbos. Starp tiem minēta gan slimnieka aizvietošana ar kādu objektu (kas var būt gan dzīvnieks, nedzīvs priekšmets vai pat cits cilvēks, kas to pārņem), gan vainas atdošana vietai, kur tā saņemta, gan vainas aizdzīšana un aizbiedēšana, uzskatot to par kādu nelabvēlīgu būtni (Straubergs 1944:12).

Pētot dziedināšanas tradīciju, tika atrasti apraksti un vēstījumi par vēl vairākiem citiem maģiskajiem paņēmieniem, kas iepriekš nav tuvāk raksturoti. Tādējādi veidots apkopojošs pārskats par latviešu dziedināšanas tradīcijā izmantotajiem maģiskajiem paņēmieniem un, cik iespējams, raksturota to būtība un lietojumu veidi.

## Slimību būtnes

Latviešu folklorā, īpaši buramvārdos ievītās metaforas un tur minētie simboliskie tēli nes vēsti par seno tautas pasaules uztveri, arī ikdienas reālijām un dzīvesveidu. Viens no šādiem ļoti seniem priekšstatiem ir animismā balstītais uzskats, ka slimība ir būtne, kas iekļuvusi un iemājojusi cilvēka telpā. Tradīcijā ir daudz norādījumu tam, ka par slimības izraisītājiem bieži tika uzskatīti ļauni gari, kas dažādu tautu pirmiedzīvotāju priekšstatos atainoti simbolisku būtnu veidolā. Šo aspektu ģermāņu un ķeltu tradīcijās pamatīgi pētījis vācu kultūrantropologs Štorls, kurš atzīst, ka seno tautu izpratnē ar slimību tika saprasti ne tikai organiskas dabas traucējumi, bet arī slimību gari, kas ielaužas cilvēkā un atņem viņam dzīvības spēku. (Storl 2004:16-17) Šīs būtnes tika ieraudzītas, ar redzēšanu saprotot nevis optisko jeb ārējo redzi, bet gan iekšējo redzi. Šāds slimību uztvērums parādās arī latviešu mītiskajos priekšstatos un folkloras materiālos, kas stāsta, kā ar dažādām metodēm atbrīvoties no slimībām.

Slimību būtnēm latviešu folklorā mēdz būt daudzveidīgi atainojumi, tās bieži ieņem kādu konkrētu veidolu, var parādīties dzīvnieka vai pat cilvēka veidolā, bet ir daudz aprakstu, kur slimības atveids un raksturs nojaušams pēc tās nosaukuma. Kā novērojis Alksnis: “..latviešu valodā daudzām slimībām ir vīriešu kārtas galotnes, kas aizrāda uz kādu aktīvu darītāju – piemēram, “dūrējs”, “spiedējs”, “žņaudzējs”, “lēcējs”, “dusuls”, u.c.” (Alksnis 1936:15).

Nosaukumi parasti norāda uz dēmoniskās būtnes galveno darbības veidu, ar kādu tā iedarbojas uz cilvēkiem, bet vairumā gadījumu šīm būtnēm nav tuvāka raksturojuma. Citādi tas ir ar “drudzi” un “mēri”, kas teikās, pasakās (LPT, XIII: 334-337) un aprakstos mēdz parādīties precīzākā un bieži personificētā veidolā:

*“Mēris parādījies kā mazs melns sunītis, kurš pa naktīm, visiem guļot, klusu ielīdis istabā, tad apgājis un apoņājis visus guļošus, kuri tad rītā vairs nepiecēlušies; bet visbiežāk Mēris parādījies cilvēka veidā kā stalti noaugusi jaunava, “Mēra jumprava”, viņas ģīmi tomēr neviens nedabūjis redzēt, tādēļ ka tā pastāvīgi parādījusies ietinusēs garā baltā aizstaipā, taču, ja tā kādam savu aizstaipu atklājusi, tad tāds piepeši kritis pie zemes un, ne vārda nevarēdams izteikt, uz vietas bijis pagalam.” (Pumpurs 1980:58)*

Šādos gadījumos, kad par slimības izraisītāju tika uzskatīts kāds traucējošs gars vai īpaša slimības būtne, kā aizsardzības un apkarošanas metodes tika izmantotas maģiskas un rituālas darbības. Folklorā redzamas norādes, ka kaites tika aizdzītas ar draudiem, ar varu vai viltu, tās tika aizbiedētas, aizmānītas, atstātas kādā noteiktā vietā vai atdotas dabai - kokiem, dzīvniekiem, mestas ugunī vai palaistas prom reizē ar tekošu ūdeni, kā arī mērdētas jeb mirdinātas, izmantojot miroņa vai maitas kaulu, kapu sūnas vai smiltis un citus līdzekļus.

Senais priekšstats, kur slimība parādās kā būtne vai gars, ar kuru notiek cīņa vai dialogs, pazīstams daudzu tautu ārstniecības tradīcijās un visur, lai uzveiktu kaiti, bijis svarīgi iznīcināt vai aizdzīt tās garu. To darot, bieži tika izmantotas tās pašas metodes, ar kādām slimība uzbrukusi vai kaitējusi cilvēkam. Slimības būtne varēja tikt atainota dažādos veidos, bet interesanti, ka pat savstarpēji tālās pasaules malās dzīvojošas tautas to bieži atainojušas līdzīgā veidolā - kā tārpu vai čūsku (Grabner 1985:141-143). Piemēram, latviešu buramvārdos, kas lietoti pret zobu sāpēm, raksturoti pat trejādi tārpi:

*“Trejdeviņi tārpi (vārda) zobā: trīs sarkani, trīs balti, trīs melnām galviņām; divi dūra, divi grauza, divi zobus šķeltināja; divi rautin rāva smadzentiņas ārā. Dievs Tēvs..., dod tiem visiem sprāgt, - lai (vārds) dzīvo mierā!” (Brīvēznieks 1881:128, nr. 119.)*

Kultūrantropologs Štorls to pamato empīriskajā dabas vērojumā, ka daudzveidīgie tārpi, kas mīt zemē, koksnē, augos, dzīvniekos un arī cilvēkos, mēdz uzrasties pēkšņi - it kā ne no kā (Storl 2015:137). Tādēļ tie vislabāk atbilst veidam, kā parādās slimības izpausmes.

Šajā jomā pārsteidzoši šķiet mūsdienu mikrobiologu pētījumi, kas rāda, ka daudzas no slimību izraisītājām baktērijām pēc formas atgādina tārpus. Tiem līdzīgas ir gan nūjiņveida, diegveida, gan izlocītās baktērijas, jo īpaši spirillas un spirohetas. (Žileviča 2014: 41-43). Tātad slimību imaginārie veidoli ir zināmā mērā līdzīgi mikroskopos saskatāmajām slimību baktēriju formām.

Tautas priekšstatos slimības būtņu atainojumā gan parasti tiek norādītas vēl kādas īpašas pazīmes, kas ļauj tās atšķirt no parastiem tārpiem vai čūskām. Senajās tradīcijās norādīts, ka slimību tārpi/čūskas var būt neparastā krāsā, pat ar vairākām galvām, ragiem, kažoku utt. (Storl 2015:125) Piemēram, buramvārdos minētajai čūskai ir samta svārki, kas jau ir norāde uz neikdienišķu būtni, kura tiek apkarota ar maģisku ieroci – sudraba zobenu:

*Es nocirtu melnu čūsku,  
Kumeļā sēdēdams;  
Čūskai bija samta svārki,  
Man sudraba zobeniņš.  
(LD, 34117)*

Arī šajā aprakstā minētā čūska nav tā pati, kas mežos sastopama, bet gan tāda, kas iemājojusi cilvēkā: *“Ja čūska ielūdusi cilvēkam, jāiet pirtī, jānoliek medus pods un uz tā jāelpo. Čūska sajūtīs medus smaku un līdīs ārā.” (LFK 32, 1498)*

Priekšstats par slimības būtnes izpausmi tārpa veidolā bijis pazīstams gadsimtiem ilgi. Par to savs spriedums bijis Aristotelim, kurš to skaidrojis ar līdzību dabā, kad bojātās, puvušās vielās siltuma ietekmē izveidojas labvēlīga vide zemāku dzīvības formu attīstībai. Par līdzīgu priekšstatu vēstīts arī viduslaiku medicīnas aprakstos, kur norādīts, ka slimnieku zarnu traktā, ausīs un zobos var veidoties slimības izraisītāji tārpu veidolā

(Atterer 1997:30). Šis uzskats gan tika atspēkots jau 17. gs., bet tautas priekšstats pastāvējis vēl krietni ilgi. Piemēram, ticējumā par zobu sāpju remdēšanu:

*“Iebāž piltuvi pie zoba, ielej baltā šķīvī ūdeni, aizdedzina vaska svecīti un tura apakš piltuves, tad no zoba izkrītot balti tārpi ar melnām galvām.” (LFK 3,982)*

Tautā pastāvējušo priekšstatu un pārliecību, ka zobos mīt un tos bojā zobu tārpi, savā stāstā spilgti atspoguļo vārdotāja Erna Stallīte:

*“Zobu tārpi – ka pušu zobs, tas ir izēsts. Tas nav, ka zobs pats būtu bojājies. Zobā ir iekšā tārpi, kas ēd. Un tas zobs tiek izēsts. Mums liekas, ka viņš izpūst, bet tas tā nav. Acīmredzot tārpi ir iekšā, kas izēd. Tos mikrobus jau mēs neredzam, kas to dara.” (Stallīte, Lieļbārdis 2012:151)*

Vēl kāds piemērs šī uzskata dzīvīgumam līdz pat mūsdienām ir sabiedrībā pazīstamais, bērniem veltītais stāsts par zobgrauzi, kurš bojā zobus, ja tos neiztīra. Interesanti, ka bērniem veltītajā filmiņā par zobu veselību, zobgrauzis atainots kā nejauka būtne, kas vairākās izpausmēs atgādina tārpu. Vācu tradīcijā bez zobu tārpiem minēti vēl vairāki citi slimību tārpi, piemēram, nagu, sirds, kuņģa un vēl citu slimību izraisītāji.

Vēršoties pret slimību būtņēm, tradīcijā bieži izmantoti tie paši paņēmieni, ar kādiem attiecīgās kaites mocījušas cilvēkus. Tā ir dziedināšanā bieži pielietotā analogiskā maģija, kur līdzīgais tiek uzveikts ar līdzīgu. Spilgti analogiskās maģijas piemēri, kur slimība uzskatīta par būtni un iznīdēta, apkarojot ar pašas līdzekļiem, redzami ģēles vārdos. Tur kaite – ģēle, jēls jeb džēls, kas ēd cilvēku jeb sāpīgi grauž no iekšpuses, pati tiek apēsta:

*Džēls ēda mani,  
Es ēdu džēli;  
Ka tu taidi ēduojs,  
Ēd munu nalaيمي!  
(LTDz, 55313)*

Līdzīgi arī dūrēju vārdos kaite tiek pieveikta ar tām pašām metodēm, ar kādām tā kaitē cilvēkam:

*Caurējs brauc cauriem ratiem  
Trīsreiz apkārt piedarbam.  
Iebrauc vidū, nostājās,  
Dzīvs uz mieta nodurās.  
(=Dūrēju vārdi.) (LTDz, 55348)*

Analogiskās maģijas izmantošana slimību apkarošanā daudz atainota ticējumos:

*“Ja dur dūrējs, tad jāpaņem liela adata un jādur trīsdeviņas reizes ar aci caur maizes gabalu, skaitot no deviņi uz vienu. Pēc tam maize jāapēd.” (LTT, 6198)*

Šie paņēmieni, kad kaite tiek nīdēta tādā pašā veidā, kādā tā iedarbojas uz cilvēku, parādās arī buramvārdos:

*“Vērmeles man dedzina, es dedzinu vērmeles; vērmeles man dedzina, es dedzinu vērmeles; vērmeles man dedzina, es dedzinu vērmeles. Suns tek Rīgā, buks tek pakaļ – pats tas vērmeļu valdītājs”. (Brīvēznieks 1881:125)*



## Kaites aizdzīšana, aizbiedēšana

Tradīcijas pierakstos redzams, ka slimības būtnes tiek gan pieveiktas kā iepriekš minētajos piemēros, gan arī aizbiedētas. Reizēm tām tiek draudēts ar tuvojošām briesmām, bet visai bieži aizdzīšana notikusi ar vienkāršu, tiešu pavēli, norādot vietu, uz kurieni kaitei jādodas vai kur jāpaliek, piemēram, buramvārdos:

*“Degum, brauc tu iekš smiltīm, nenāc vairs pie manim” (LBV I 233); “Ģikts, izej no miesas iekš smiltīm” (LBV I 235); “Visas slimības pie malas – pirtī palāvē.” (LBV I 234)*

Tādējādi parādās tautas uzskats par kaiti kā primitīvu būtni, ko cilvēks ar savu spēku spēj iespaidot un vadīt. Vienlaikus tas ir arī psiholoģisks paņēmieni, ar kura palīdzību cilvēks uzņemas atbildību par savu veselību un slimības pārvarēšanu. Tā kā vainas aizdzīšana daudzveidīgi atainota buramvārdos, kuri to izmantošanas laikā parasti tika atkārtoti vairākkārt, tad tas varētu būt svarīgs zemapziņu ietekmējošs, uz suģestiju balstīts faktors, kas cilvēkā radīja pārliecību par viņa spēju uzveikt kaiti un izdziedināties.

Slimības būtnes aizdzīšana varēja notikt ar draudiem. Jau iepriekš minētajos buramvārdos parādījās draudi apkarot kaiti tādiem pašiem līdzekļiem, ar kādiem tā moka cilvēku. Līdzās tiem tika izmantoti arī citi draudu vai iebiedēšanas veidi. Piemēram, mēra vārdos slimības būtni mēģināts aizbiedēt ar draudīgu stāstu par pieaicinātajiem palīgiem un gaidāmajām briesmām:

*Nenāc, mērīt, Pie munu vārtu,  
Div' melnu suņi, Div' melni kaķi,  
Tie tevi ēdīs, Tie tevi plēsīs,  
Tie tevi dzīs pa Dziniena galam.  
(LTDz, 34139)*

Šajā iztēles ainā kā sargi un palīgi slimības uzveikšanā tiek piesaukti melni kaķi un suņi, kam tautas uzskatā piedēvēta spēja palīdzēt saviem saimniekiem, noņemot dažādas kaites un atvairot smagās enerģijas. Līdzīgā veidā mēģināts aizbiedēt arī kāsi/ kāsū jeb dziļu, asu klepu:

*“Kāsi, ej ārā! Tu kāsi no (vārda) nekasi (vārda) miesas! Kāsi, ej ārā! Tu kāsi no (vārda) nekasi (vārda) kaulu! Tu kāsi no (vārda) nekasi (vārda) sirdi! Ej gar jūru, kasi jūras olas, kasi jūras smiltis: tās tev gardākas, ne kā (vārda) miesas. Nenāc mājās – suņi, kaķes tevi saplosīs, suņi kaķes tevi saplosīs.” (Brīvzemnieks 1881:124).*

Niknāku slimību aizdzīšanai piesaukti vēl spēcīgāki palīgi, piemēram, trakuma vārdos tiek draudēts aicināt palīgā pārkonu: *“Skrej ārā tik ātri, kā tu ienāci; ja tiepsies, saukšu pārkonu, kas tevi spērs pār vara sētu un iespērs beidzot tais zemes dziļumos” (LBV I, 386)*

Aizdzīšana varēja notikt, nodarot slimības būtni kaut ko nepatīkamu vai pazemojošu: *“Vecie ļaudis arī domā, ka kārpas esot dzīvas būtnes un kad viņām ko nepatīkamu darot, tad viņas pašas no sevis izgaistot (LFK 508,3764).*

## **Kaites piemānīšana, aizvilšana**

Kā redzams piemēros, slimības tika uzskatītas par primitīvām būtnēm, kas izpaužas un darbojas tikai kādā ierobežotā vietā un apjomā, bet nespēj saskatīt kopainu un uztvert pēkšņi izmainītu situāciju. Tas spilgti raksturots tautas pasakās un ticējumos:

*“Drudzis ir velns. Viņu tikai caur to var aizdzīt, ka to piekrāp. Kāda saimniece aizdzinusi ganu meitai drudzi caur to, ka dienas vidū meiteni atguldījusi augšpēdu un uzlikusi baltu skaidu uz acīm un atstājuse to vienu pašu guļam. Pēc kāda brīža kāds saucis: “Tas nav mans jājams zirgs, jo tam blese pierē. Iešu savēju meklēt.” Drudzis ar to meiteni atstājis.” (RLB ZK Rakstu krājums 1890: 65)*

## **Kaites pārnešana uz citu objektu vai atstāšana**

Saskaņā ar senajiem priekšstatiem slimības būtnēm bija vajadzīga vieta, kur dzīvot, pie kā pieķerties, lai tās varētu izpausties. Dažādie kaišu un vainu raksturojumi folklorā ataino tautā pastāvējušu uzskatu, ka slimību būtnes nav pilnībā iznīcināmas, jo tās ik pēc laika atkal parādās cilvēku vidē. Tāpēc tika izmantoti dažādi pārnešanas, atdošanas, atstāšanas paņēmieni, simboliskā veidā piešķirot kaitei citu dzīvesvietu un pašam no tās atbrīvojoties. Šos paņēmienus var iedalīt divās grupās – paņēmieni, kad kaite tiek pārnesta uz citu konkrētu objektu, atdota dzīvniekiem vai kokiem, kā arī paņēmieni, kad kaite tiek atstāta dabā, nodota dabas spēku rīcībā. Iespējams, ka šis paņemiens balstās uz ticību, ka dabas spēki un dievības spēj tikt galā ar slimību – var to pārveidot vai pilnībā iznīcināt. Ūdens vai zeme var kaiti aizvadīt uz viņsauli, bet uguns var to iznīcināt vai transformēt.

## **Kaites atdošana dzīvniekiem**

Tradīciju apraksti vēsta, ka no kaites bija iespējams atbrīvoties, atdodot to kādam dzīvniekam. Vairākās raganu prāvās minēta slimības pārnešana uz dzīvnieku, piemēram:

*“1614.g. prāvā Mačs izdziedē Klīvi, bet slimību pārnes uz suni, kas trīs dienas slims..” (LBV II: 676), tāpat “1650.g. prāvā aicinātais zīlnieks gailim iegriezis sekstē, tur saistījis visu nelaimi un velnu. Gailis nobeidzies” (LBV II: 676).*

Par kaites atdošanu dzīvniekiem un putniem vēsta virkne ticējumu. Tur gan netiek atainots traģisks iznākums, jo pastāvējis uzskats, ka dzīvnieki spēj kaiti aizvadīt prom, spēj tikt ar to galā: *“Ja acī iemeties mieža grauds, tad vajaga ar miezi apspaidīt un iedot gailim apēst; tad mieža grauds ātri noiet” (LTT, 146).*

Tāpat pastāvējis uzskats, ka mājdzīvnieki var ne vien pasargāt savus saimniekus no kaitēm, bet arī palīdzēt no tām atbrīvoties, par ko vēsta ieteikumi dažādu kaišu gadījumos tās simboliskā veidā atdot dzīvniekiem: *“Kam delamā kaite, tam jāapgulstas pie sliekšņa un trijdeviņas reizes jālecina suns pāri, tad tā atstāsies” (LTT 5764).*

Visbiežāk šādi ieteikumi saistīti ar suni kā uzticamu cilvēka draugu un palīgu. Tautā pastāvējis arī uzskats, ka suns var kaiti aizvākt, slimo vietu nolaizot:

*“Kad augons ilgī struto un negrib aizdzīt, tad to vajaga dot sunim nolaizīt” (LTT, 1322).*

Šim uzskatam dots arī skaidrojums: *“Suņa mēlē trīs deviņas veselības” (LTT 29025).*

## **Kaites atdošana kokiem**

Koki latviešu mītiskajā pasaules uztverē bijuši ar spēcīgu simbolisko ietilpību. Tie bijuši nozīmīgi kā seno svētvietu daļa, kā sakrālā pasaules centra iezīmētāji, tie iesaistīti arī

dabas rituālu veidošanā. Koku palīdzība tika izmantota dažādu slimību un kaišu gadījumos. Visas koku daļas tika lietotas ārstniecībai, un tie izmantoti arī maģiskās darbībās, kad vajadzēja tikt vaļā no kādas kaites: *“Ja zobi sāp, tad sērmūkslim jāatplēš miza, jānoplēš skabarga un ar to zobs jāizbada. Skabarga jāatliek, kur bijusi un jāuzsplaun virsū.”* (LTT 36180)

Līdzīgi paņēmienu, kad kaites tiek atdotas kokiem, pazīstami arī kaimiņu tautām. Piemēram, Norvēģijā tie koki, kam bieži atdotas slimības, parasti netika cirsti, jo pastāvējis uzskats, ka kaites tādējādi tiktu atbrīvotas un tas būtu bīstami gan koka cirtējam, gan apkārtējiem ļaudīm (Holck 1996:95).

Ar kokiem saistītās maģiskās darbības bijušas visai dažādas, bet visbiežāk slimība tikusi simboliski atdota kokam, atstājot to reizē ar kādu cilvēkam piederošu lietu vai dodot kādu velti kā pateicību. Kurzemē, piemēram, pierakstīti vairāki stāsti par īpašām, dziednieciskām liepām:

*“Tārgales pagastā atrodas kāda ievērojama liepa. Tā atrodas uz pašas grences 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, tā tā liepa bija apkārta ar jauniem drēbes gabaliem, ar zeķēm, cimdiem, vikalām, uzbantiem, vamzēm, šķērtēm, otem utt. Un neviens neņēma zemē, jo katrs sargājās, ka nepielīp indeve. No tālienes varēja redzēt, ka tā liepa plevinājās tā kā ziemassvētku egle. Tā liepa vēl tagad tur atrodas, bet nekādu vēribu tai nepiegrīz. To liepu nosauc par Kraupliepu priekš 200 gadiem”* (LFK-99-036 Ventspilī).

Bez šīs reģistrētas vairākas liecības vēl no 20. gs., kur minēts, ka Kraupu liepa bijis sens svētkoks. Katrīna Siliņa no Tārgales Beķeriem stāstījusi, ka liepu saucot arī par Buramliepu — ja bijusi kāda slimība, pie liepas bijis jāizsūdz nelaime un jānoliek „zieds no sevis” (t. i., kāda sava lieta). Pati esot redzējusi, kā liepā bijuši iekārti lakatiņi, prievītes u. c. lietas. Līdzīgs stāsts ir par Užavas elku liepu:

*“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.)

Jūrkalnes apkaimē savukārt bijušas īpašas Kašķa liepas, ko tuvāk raksturojis folkloras pētnieks Sandis Laime:

“Kašķaliekas ir atzīmētas Jūrkalnes vietvārdu vājumā. Ir arī norādīts, ka pie šīm liepām varējuši atbrīvoties no kašķa – vajadzējis nomazgāties un izmantoto ūdeni izliet zem liepām, tad kašķis noejot. Pēc šīm liecībām Kašķaliekas var pieskaitīt pie dziednieciskajiem kokiem” (Laime 2005:39).

Līdzīgi kā koki tikuši izmantoti arī dažādi lakstaugi, kas gan tradīcijā biežāk lietoti ar praktiski ārstniecisku nozīmi. Tomēr atrodami apraksti, kuros redzams, ka arī augi bijuši kā starpnieki kaites atdošanai zemei: *“Lai zobs nesāpētu, tas jāsabada ar vijgrieznes sakni un sakne jānoliek turpat, kur viņa augusi”* (LTT 36145).

Slimības atdošanai, palaišanai prom, pārņemšanai uz citu objektu tika izmantoti ne vien dzīvnieki un augi, bet arī metāli un akmeņi:

*“Ja kāda sāpe ir uz miesas, tad vajaga paņemt mazu akmentiņu, zemē iegrimušu, un ar to saberzēt sāpi. Pēc tam akmentiņš jānoliek, kā viņš jau bijis, un jāiet projām, neskatoties atpakaļ” (LTT 28169).*

Tā kā pastāvēja uzskats, ka cilvēkam ne vienmēr iespējams atbrīvoties no kaites ar saviem spēkiem, tad slimība tika simboliski piesaistīta kādam priekšmetam un pēc tam nodota dabas spēku rīcībā. Īpaša nozīme kaišu iznīcināšanā bijusi uguns transformējošajam spēkam un ūdenim kā maģiskajai starptelpai, kā aizvadītājam uz viņsauli:

*“Dažreiz slimību dziedinājuši arī šā. Iejūguši zirgu, iesēdinājuši slimnieku ratos, braukuši pa ceļu pār tiltiem, svieduši upē pa straumi adatu jeb kniepi un tad griezušies atpakaļ” (LTT 28175). “Tai rītā, kad saule ķer mēnesi, jāņem sāls grauds un jāapvelk (jāapriebj) ap sāpošo vietu, vainu, tad sāls grauds jāiemet stāvošā ūdenī, jāaiziet atpakaļ neskatīdamies, tad sadzīs.” (LTT, 26308)*

Īpaša vieta slimību atstāšanai bijušas krustceles, kur nomesti dažādi priekšmeti, uz kuriem pārnestas kaites. Šis veselšanās veids gan neatrisina problēmu, neiznīcina kaiti, bet to dabū cilvēks, kas paceļ nomesto lietu: *“Augoni var izārstēt, ja pataisa raibu kociņu, ar viņu apspaida slimo vietu un met to uz krustceļiem. Kas paceļ raibo kociņu, tam piemetas augons.” (LTT, 1332).*

Senajos priekšstatos krustceles uzskatītas par maģisku vietu, kur sastopas un krustojas ne vien ceļi, bet arī dažādas telpas. Ne velti pastāvējis uzskats, ka tur sastopamas mītiskas būtnes: *“Naktī ejot pa krustceļu, nevajag skatīties atpakaļ, jo citādi ieraudzīs vellu.” (LTT 15458) “Krustceļos raganas apmetas un bieži maldina ļaudis” (LTT 15459).*

Tādējādi iespējams, ka arī krustceles uzskatītas par vienu no pārejas vietām starp cilvēka apdzīvoto dzīves telpu un viņsauli jeb mirušo valstību.

### **Riebšana, reibīšana**

Dziedinošas darbības, kurās tika izmantots kāds priekšmets, kam tautas uzskatos piešķirts īpašs spēks, tika dēvētas par riebsanu vai reibīšanu. Vārds *rieht* veidojies no ide. saknes *\*uer-* ‘griezt, liekt’. No nozīmes ‘griezt’ tā attīstījusies par ‘berzt, berzēt’ un ‘berzējot dziedināt’. No tās pašas saknes veidojušies arī vārdi *raibs*, *reibt*, *raibīt*. Kā izpētījis Karulis, apvidvārds “raibīt” nozīmē ‘dziedinot apglaudīt, apvārdot, pūšlot’ (Karulis 1992:117-118).

Ticējumos dotas norādes, ka riebsanas jeb reibīšanas norisē ar akmeni tika veiktas berzējošas vai aplojošas darbības, bet akmens izmantots divējādi. Tas varēja būt slimības pārņemšanas objekts, ko pēc riebsanas kopā ar kaiti novietoja atpakaļ tajā pašā vietā:

*“Ar akmeni jāapriebj visādas vainas un tad atkal akmens turpat jānoliek, tad ātri vainas sadzīs” (LTT, 598).*

Akmens varēja tikt lietots arī kā dziedināšanas instruments, ko izmantoja atkārtoti:

*“Ar reibīšanu dziedē daudz slimības. Reibī ar kādu akmeni, velējamo vāli un citām lietām. Trīs reizes bez saules, katrreiz ar šīm lietām velk atkal trīs reizes apkārt slīmai vietai. Pēc reibīšanas to lietu noliek vecā vietā” (LTT 25493).*

Kā redzams minētajos piemēros, riebsana vai reibīšana bieži notikusi, izmantojot kādu akmeni, bet lietoti arī dažādi citi priekšmeti, piemēram, metāla sadzīves priekšmeti, kauli, senas rotas, darbarīki un citas lietas:

*“Augoni, milzumam u. t. t. vajag apvilkt trīs reizes ar adatiņu apkārt, tad neaug tālāk un kļūst vesels” (LTT 1327), (LTT, 1317). “Augoņi un rozēs jāriebej ar saktu un miroņu kauliem” (LTT, 1318)*

### **Pērkona lodes**

Par īpaši spēcīgu dziedināšanas instrumentu tautā uzskatīta Pērkona lode, par ko fiksēti dažādi nostāsti. To savās bērnības atmiņās aprakstījis Andrejs Pumpurs, stāstot par Mīļo māti, kas bijusi izslavēta ārste un labdare:

*“Manim kā savam mīlulim tā dažureiz izrādīja savas dažādās relikvijas, kuras lietoja pie apvārdošanas un riebšanas, lai gan citādi viņa šīs mantas nemēdza rādīt. Tādu svētu relikviju tai bija pilni divi palieli maisiņi. Tur bija visādas Pērkonlodes – tas ir, akmeņa un bronzas cirviši un kalti, vecos kapos atrastas rotas lietas, kā bronzas apkakles un roku gredzeni, sudraba saktas, pogas un tā jo pr., tad vēl daudz visādu minerāļu, koka sakņu ar iegrieztiem lietuvēna krustiem un citām dažādām zīmēm, kauliem utt.” (Pumpurs 1980:56-57)*

Šajā stāstā sniegta norāde, ka vietām par Pērkona lodi saukti senie akmens cirvi. Līdzīgas liecības fiksējis arī arheologs Juris Urtāns, precizējot, ka “vēl nesenā pagātnē akmens kātcauruma cirvjus uzskatīja par Pērkona lodēm vai Pērkona bultām, ar kurām Pērkonš apkaro savus ienaidniekus Velnu un Jodu” (Urtāns 1990:4).

Taču līdzās šim viedoklim tautā saglabājušās arī citādas liecības:

*“Pērkonš nospēris koku. Pie nospertā koka saknēm atrasts melns apaļš kā kamolītis, ar sarkanu švītru pāri. Tā esot pērkoņa lode. Ar to varot dziedēt visādas slimības, tikai vajagot aprieht slimo vietu ar lodīti” (LFK 196, 49).*

Citviet pierakstīti stāsti, ka pērkonš katra spēriena laikā sūtot uz zemi melnu bultu vistas acs lielumā. Kas to atrodot, varot dziedēt visas kaites (Kurtz 1937:41). Vēl citos aprakstos minēts, ka Pērkona lode ir apaļš akmens, kas tāpat tomēr nav akmens cirvis:

*“Melni, apaļi akmentiņi ir pērkonš lodītes, kuri pēc 7 gadiem iznāk no zemes tais vietās, kur pērkonš kādreiz iespēris” (LTT 23339).*

Vācu antropologs Kristians Rētčs izpētījis, ka vācu zemēs par “Pērkonakmeņiem” un “raganas bultām” dēvēti belemnīti, kas ir izmirušu galvkāju fosilijas. Tradīcijā tie izmantoti rituālām un maģiskām darbībām (Rätsch 2001:22). Tā kā belemnīti atrasti arī Latvijā juras perioda nogulumos, tad iespējams, ka šādu atradumu apvidū arī tie varētu būt saukti par Pērkona lodēm.

Pārsteidzošs atradums ir Latvijas Nacionālā vēstures muzeja krājumā (ZAE, 76) uzietā fotogrāfija, kur skatāmi trīs buramie akmeņi: gluži apaļas formas kapa akmens, Līteņa kauls, kā nosaukts pārakmeņojies ceļgala skriemelis, un Pērkona lode – apaļš, olveida akmens. Fotogrāfija apliecina, ka par Pērkona lodēm saukti dažādi noapaļotas formas akmeņi, kas izmantoti dziedināšanai. To lietošanas pamatā bijis uzskats, ka šiem akmeņiem piemīt Pērkona spēks un spēja dziedēt dažādas vainas. Šāds uzskats savukārt radies no senas pārliecības, ka Jods un viņa palīgi ir slimību izraisītāji. Dažas slimības latviešu valodā pat tika sauktas to būtnu vārdā, kas šīs kaites radījuši, piemēram, svētmeitu kaite kā herpes vīrusa apzīmējums vai lietuvēns kā murgu apzīmējums (Alksnis 1894:172).

Tāpat dažādas kaites izraisot raganas, laumas, spīšanas, bet Pērkons esot galvenais ļauno radību iznīcinātājs un tādējādi veselības nodrošinātājs. Pērkons kā kaišu aizdzinējs ticis piesaukts arī buramvārdos, kur pieminētas tā lodes:

*“Trejdeviņi Pērkoni nāca no jūras, trejdeviņas dzelzu lodes - sper to pumpumu apakš akmeņa, - tas cilvēks paliek pie pirmās veselības.” (Brīvēznieks 1881:129)*

Pērkons parasti pieaicināts gadījumos, kad kaites aizdzīšanai nepieciešams īpašs spēks. Uz to norāda buramvārdu formulas, kurās pakāpeniski tiek palielināts palīgu skaits, tā dramatizējot situāciju un novedot līdz kulminācijai, kad kaite tiek pilnībā uzveikta:

*“Dūrējs dur – lai trīs Pērkoni to sasper! Dūrējs dur durdams – lai deviņi Pērkoni to sasper! Dūrējs dur padurdams – lai trejdeviņi Pērkoni to sasper!” (Brīvēznieks 1881:125).*

Savukārt vienkāršāku vainu gadījumos cilvēks varēja tikt galā pats, izmantojot koka gabaliņu vai skaidu no Pērkona sasperta koka: *“Kad zobi sāp, tie jābada ar pērkoņa spertā koka skambiņām, tad sāpes rimsies.” (RLB ZK R.kr. 1890: 67); (LFK 449,560)*

### **Kapu un mirušo pasaules līdzekļi pret kaitēm**

Bieži slimības aizdzīšanai vai nomērdēšanai izmantotas lietas, kas ņemtas no kapiem – kapu smiltis, kapos augoši augi vai pat veci miroņu kauli. Vairāk gan minēti mirušo dzīvnieku kauli. Kārlis Straubergs piemin šo paņēmieni, raksturojot raganu prāvu materiālos pieejamās ziņas par tautas ārstniecību: *“Tā jau 16.gs. pret drudzi dod kaulu (1584.,1687.); arī jaunāko laiku ticējumi šo līdzekli pazīst slimības mirināšanai uz analogijas pamata” (Straubergs 1940b).* Tātad arī šis paņēmiens balstīts senajā uzskatā, ka līdzīgu var saistīt, uzveikt ar līdzīgu vai ar attiecīgām darbībām pārnest no vienas lietas uz citu. Tādējādi slimību var simboliskā veidā sasaistīt ar kādu priekšmetu no mirušo valstības un reizē ar to aizvadīt prom no dzīvajiem:

*“Jāiet uz kapsētu un jāņem zemes no trim kapiem, no katra pa saujai. Uz to vietu, no kuras zemi ņem, kaut kas jānomet - ja ne cits, tad dzijas gabaliņš. Zeme jāpārnes mājās, jāieber siltā ūdenī un jādod, lai slimais šinī ūdenī mazgājas. Samazgas jāizlej pie sētas- divu mietu starpā un tad jāsaka: "Lai tā slimība iet pie mietiem!" (LTT 28164) “Rozi var izārstēt, ja piesien un tur kādu laiku tādu lupatu, ar kuru mazgāts mirons.” (LTT 25783)*

Mirušo pasaules līdzekļi ne vienmēr izmantoti tikai smagu slimību gadījumos, bet lietoti arī vienkāršu kaišu aizdzīšanai, piemēram, pret zobu sāpēm vai augoņiem:

*“No veca kapu krusta noplēsta skabarga, kas iedurta smaganā, palīdz pret zobu sāpēm” (KHI LA 272). “Ar miroņa kaulu vajag bez saules apriest augoni, tad tas ātri izput.” (LTT 1334)*

Tādējādi redzams, ka par riešanasai noderīgiem uzskatīti dažādi priekšmeti, kas ir bijuši kaut kādā saistībā ar mironi, jo tautā pastāvēja uzskats, ka tie no miroņa pārņēmuši miršanas, mirdināšanas spēju un var nomērdēt kaites.

Līdzās citām vainām arī kārpas sūtītas uz mirušo valstību:

*“Lai pārietu kārpa, vajag no kapiem mājās pārnest saulrieti, tā ir tāda bumbulveidīga puķe, ko stāda uz kapu kopiņām, ap saulrieta laiku ar viņu pabakstīt kārpu un, neskatoties atpakaļ, pārmest pār kreiso plecu” (KHI LA, 272).*

Interesanti, ka šī pati teicēja zinājusi arī citus racionālākus līdzekļus kārpu nodzīšanai, jo turpat no viņas pierakstīts padoms par daudzviet zināmo un farmaceitu apstiprināto līdzekli – struteni: “*Lai apkarotu kārpas, tās var apsmērēt ar strutenes sulu, tad pāriet*” (KHI LA, 272). Bez tam, kā norādīts ārstniecības augu aprakstos, atvašu saulrieteņi tikuši lietoti tautas medicīnā strutojošu brūču un čūlu dziedēšanai, arī kārpu, varžacu un vasaras raibumu nodzīšanai (Pētersone 1976:59).

Šajā piemērā redzams, ka blakus pārbaudītu ārstniecības augu lietojumam izmantoti vairāki maģiski nosacījumi – kārpa ar saulrieteņi jābaksta saulrieta laikā – reizē ar aizejošo dienu aizvadot arī kaiti, bet pēc pabakstīšanas saulrietenis jāmet pār plecu atpakaļ, tā simboliski atstājot to pagātnē. Bez tam tas jādara neatskatoties – vēršot savu skatu uz priekšu, uz nākotni, uz veselību. Šis dažādo maģisko darbību apvienojums, iespējams, iedarbojās kā dziedinošs impulss uz cilvēka zemapziņu līdzīgi kā pašsugestija, tā pastiprinot atveseļošanās norisi.

### **Maģisku zīmju izmantošana**

Seno skandināvu tradīcijā dziedināšanai izmantotas rūnu zīmes, kas sākotnēji lietotas ar maģisku nozīmi. Dziedinošās rūnas atšķirībā no citām bieži zīmētas ar asinīm (Reichborn-Kjennerud 1924:104;114). “Senākajā Edā” ir vēstījums par rūnu lietošanu dažādu kaišu dziedēšanai un aizsardzībai, kur valkīra Sigdrive dod padomus Sigurdam, kā jāievelk, jāiegrebj palīdzības rūnas, kas palīdz sievietēm dzemdību laikā, kā koka mizā jāiegrebj zaru rūnas, kas palīdz ārstniecībā un brūču dziedēšanā (*Sangen om Sigdrive, 9,11*).

Līdzīgas darbības bijušas pazīstamas latviešu tradīcijā, par ko liecina ne vien apraksti, bet arī vārdu izcelsme. Folkloras pētniece Janīna Kursīte norāda, ka vārda “rieht” nozīme ir krietni ietilpīga un vēsta ne vien par dziedinošām, bet arī maģiskām darbībām:

“Riešana; rieht - maģiska, bieži ar likteņa lemšanu, arī ar dziedināšanu saistīta darbība, kas sākotnēji nozīmēja slepenu zīmju iekasīšanu, ieuršanu u.c. veida iedabūšanu audumā, kokā, akmenī, arī uz cilvēka miesas utml. Sal. vācu ‘reiben’ (berzt, berzēt)” (Kursīte 2002:338).

Latviešu tradīcijā par spēcīgām aizsardzības zīmēm pret dažādiem ļaunumiem uzskatīti krusti. Tie izmantoti gan kā uzvilktas, iegrebtas raksta zīmes, gan ar roku veiktas darbības – aizsardzības paņēmieni (LTP: 314). Dažādu veidu krusti, tostarp arī lietuvēna krusts, tika iecirsti durvīs, logu palodzēs, māju stūros, lai ļaunie gari nevarētu iekļūt telpās. Pie traucējošiem pieskaitīti arī slimību gari, no kuriem vajadzēja sargāties, lai saglabātu veselību. Bieži vien krusti tika vilkti jeb mesti ar roku, pabeidzot vai noslēdzot kādu dziedniecisku darbību, tādējādi nostiprinot paveikto. Piemēram, dziedinot ar vārdiem, procesa noslēgumā vārdotāja Erna Stallīte vilkusi 9 krustus un skaidrojusi:

*“Krusti jāvelk uz tās sāpošās vietas virsū. Var vilkt kā plus zīmīti, bet tēvs teica tā – arī pret ļaunumu šis krusts [slīpais]. Tas tāpat aizsargā kā “plus”, bet vēl pret ļaunumu. Tēvs teica, lai arī pret ļaunumu būtu krusts, jo mēs jau nezinām, kādā ceļā mums nāk šī sāpe.” (Lielbārdis 2012:150-151)*

Krustus varēja vilkt ar roku vai kādiem īpašiem priekšmetiem, piešķirot norisei nozīmīgāku raksturu: *“Ja ēde uzmetas, tad jāapvelk piecpakšu krusts ar adatas aso galu.” (LTT 7138)*

Par sevišķi spēcīgu aizsardzības zīmi uzskatīts lietuvēna krusts, kas izmantots pret lietuvēniem jeb ļaunajiem gariem, kas mocījuši lopus vai cilvēkus:

*“Lietuvēna krustus vēl tagad var redzēt uz durvīm, sliekšņiem, logiem, silēm un citām ēku vietām. Pat uz zirgu un lopu nagiem un uz cilvēka nagiem tiek zīmēti šie glābēju krusti” (LTT 17499).*

Krusti izmantoti arī slimības fiksēšanai kādā vietā jeb sagūstīšanai, lai pēc tam varētu no tās atbrīvoties:

*“Uz kociņa jāuzgriež tik daudz krustiņu, cik kārpas, un kociņš jānosviež uz krustceļa” (LTT 14027). “Ja ir kāda ēde, tad jāņem trīs četrkantainas tāsis, jāuzzīmē uz katras pa kāšu krustam un jāuzspļauj uz katra krusta. Tad jāuzspiež uz slimo vietu un tāsis jāiemet ugunī; tad ēde nozudīs.” (LTT 7136)*

Reizēm krusti veidoti no maziem zariņiem kā aizsardzības amuleti, tie gatavoti no ārstniecības zālēm, lai tādējādi apturētu slimības gaitu, bet reizēm zīmes veidotas no izlasītiem materiāliem un ar sevišķu rūpību. Īpaši svarīgi tas bijis tik smagu un grūti pārvaramu slimību gadījumos, kāds bijis mēris. Tad veidots īpašs mēra kāsis aizsardzībai pret šo kaiti:

*“Mēri cilvēki senāk turējuši par dzīvu garu. Reizēm viņš nācis vecas sievas izskatā un prasījis dzert; reizēm atkal staigājis par putnu apkārt. Lai izsargātos no saslimšanas, tad vajadzējis novīt tādu auklu no līnēm, kaņepējiem un visādu zvēru un putnu spalvām. Šādu auklu saukuši par mēra kāsi, un kam viņu apvilkuši apkārt, tam mēris neticis klāt. Mēra kāsis stāvējis Skujenes Zvaguļu mājā aizbāzts aiz rījas sijas. Kad vēlāk riju noplēsuši, tad kāsi iznīcinājuši.” (LTT 20390)*

### **Mezglu siešana**

Gan latviešu, gan kaimiņu tautu dziedināšanas rituālos veiktas darbības ar pavedieniem, dziju un mezgliem. Siešana parasti uztverta kā sasiešana, sasaitēšana, kas simboliski varēja nozīmēt savienošanu. Piemēram, partnerattiecību gadījumos tika izmantoti mīlestības mezgli ilgstošas savienības veidošanai. Taču dziedniecībā siešana simbolizēja kaites sagūstīšanu. Maģiskās darbības ar mezglu siešanu vairāk pētījis Arno Jundze, kurš raksta:

*“Siešana, cilpas, mezgli, kamoli un pavedieni latviešu maģijā ieņem nozīmīgu vietu. Tie, sakot noteiktus vārdus un veicot īpašas darbības, vieni paši vai kopā ar citiem priekšmetiem izmantoti slimību ārstēšanai, augstāku spēku pielabināšanai, lauku auglības un pārtības palielināšanai” (Jundze 1999:67).*

Maģiskajās darbībās svarīga bijusi ne vien sasiešana, bet arī atsiešana, atsaitēšana – kā simboliskas atbrīvošanas un atvēršanas darbības. Sasiešana ar vai bez sekojošas atsiešanas vairāk raksturīga norisēs, kur tiek uzveikta kāda slimība, bet atsiešana bijusi īpaši svarīga dzemdībās, kur ir svarīga dzemdes ceļu atvēršanās. Tad simboliski tika atsieti



mezgli, atsaitētas jostas, atpogātas pogas: *“Grūtā dzemdēšanā sievietei atpin matus un atraisa drēbēs visus mezglus” (LTT, 6576).*

Ja dzemdībās par daudz plūdušas asinis, tad izmantota mezglu siešana kopā attiecīgajiem buramvārdiem:

*“Kad asinis plūst, pārsien pantus pārkrustis ar sarkanu dziju: labās rokas lokāmo vietu ar 9 mazgliem, tad kreisās kājas liela saites vietu ar tikpat mazgliem, un otrādi: kreiso roku un labo kāju. Sarauga ūdeni ar drusciņu etiķa un dod iekšā. Raugāmie (asiņu) vārdi: “Krauklis skrien pa gaisiem, asiņu vērpēle mutē. Dievs tēvs u. t. p.” Ir arī vēl citi vārdi. Pie šiem vārdiem jāmet krusts uz katra panta, kurš sasiets ar sarkano dziju.” (LTT 6607)*

Tādējādi simboliski tika aizsieta asins plūsma un ar buramvārdu suģestiju nomierināta pati dzemdētāja. Asins vārdos sasiešana minēta arī netieši, norādot, ka situācijas atrisināšanai pieaicināts kāds palīgs - visbiežāk tā ir meita, kas ar dziju vai diegu nosien un tādējādi pārtrauc asins tecēšanu:

*“Meita sēž jūrā, tin sarkanu dzijas kamolu. Asins stāv mierā”; “Jūras vidū sēž smuka meita uz akmeni un šķetina zīda diegus, tā aiztur visas asinis” (LBV I 430).*

Buramvārdos minēti gan zīda diegi, gan dzija, bet aizsardzībai pret kaitēm tikuši vērpti īpaši maģiskie pavedieni:

*“Mēness aptumšošanās laikā vajaga vērpt, bet tā, ka pavediens griežas uz otru pusi. Šādas dzijas vajaga uzglabāt. Kad apkārtnē parādās mēris jeb cita līdzīga sērga, tad ar to dziju vajaga apvilkt ap sētu, lai izsargātos no tās sērgas.” (LTT 20389)*

Tradīciju apraksti vēsta, ka mezglu siešana lietota kaišu uzveikšanai, bet vērojams, ka tā izdarīta atšķirīgi dažādu slimību gadījumos:

*“Ja ir roze kājā vai rokā, tad ar sarkanu dziju jāsien trejdeviņi mezgli” (LTT, 25787); “Kad asins no deguna tek: kreisās rokas mazais pirkstiņš jānotin ar kādu diegu, tad pāries” (LFK 142,1017a); “Mežģījumus vācieši un zemnieki dziedē ar sarkanu vilnas dziju, kur iesien deviņus mezglus” (Hupel II, 142).*

Norvēģu tradīcijā uzsvērts, ka kaites sasiešana svarīga, lai tā neizplatītos tālāk un lai stāvoklis nepasliktinātos. Pastāvējis uzskats, ka kaite šādi tiek fiksēta, lai pēc tam tiktu no tās vaļā (Holck 1996:100).

Sasiešana gan latviešu, gan kaimiņu tautu tradīcijās tikusi veikta divējādi – uzskatīts, ka slimību var sasiet, nosiet ar dziju, tad dziju noņemt un mezglus atraisot, arī kaite tiek palaista jeb aizvadīta projām, piemēram:

*“Ja rokā dzerkste, tad deviņus rītus pirms saules lēkas jāsien dzīparā pa mezgliņam, un pēc tam deviņus rītus no vietas pa vienam jāatraitsa. Tā sāpes pāries” (LTT 6896).*

Otrajā šīs darbības variantā pēc slimā locekļa nosiešanas pavediens tiek noņemts un atdots dabai – zemei, kokiem, akmeņiem, kas kaiti paņem vai aizvada projām. Dažos gadījumos parādās uzskats, ka pavediens kopā ar slimību tiek nodots dabīgajai pārveidei - sapūšanai, trūdēšanai: *“Kārpas noiet, ja tām uzmet no vilnas dzijas cilpu, un tad šo dziju aprok. Kad dzija būs sapuvusi, tad arī kārpas būs nogājušas” (LTT 14021).*

Tradīciju aprakstos redzams, ka dažu slimību gadījumos lietota īpašu krāsu dzija – visbiežāk zila vai sarkana:

*“Ja galva sāp, tad vajaga ņemt zilu dziju, iziet dārzā un tīt to trīs reiz ap galvu. Pēc tam dzija jāpakar koku zaros un paslepus jānoskatās, vai kāds putns nepiemetas pie dzijas. Tad cilvēkam galvas sāpes pāriet un pielīp putnam” (LTT 8057).*

Biežāk gan tikusi izmantota sarkana dzija:

*“Kārpas nodzen ar sārkanu dziju. Jāsasien dzijā tik daudz mezglu, cik kārpu rokā, un šī dzija jānosviež uz krustceļiem, tad tam, kas dziju pacels, kārpas pielīps” (LFK-1191-323).*

Kaites siešanas norisē svarīgs bijis arī mezglu skaits, parasti bijuši jāsien deviņi vai trejdeviņi mezgli. Skandināvu tradīcijā uzsvērts, ka maģiskais skaits ir trīs reiz trīs mezgli, tātad arī deviņi. Turpat pieminēts, ka dziedinošie mezgli jāsien virzienā pret sauli, sienot jāskaita kādi buramvārdi un beigās uz mezgliem vēl jāuzspļauj (Holck 1996:100). Tātad arī tur līdzās lietotas vairākas metodes, lai nodrošinātu pēc iespējas veiksmīgāku iznākumu.

Bieži vien slimības siešana veidota kā rituāla darbība, kas veikta divatā – viens bijis sējējs, otrs – slimais. Mezglu siešanai tāpat kā citu rituālo dziedniecisko darbību veikšanai palīgā tika saukts pirmdzimtais vai pēdējais ģimenē dzimušais bērns (pedelītis, pastarītis):

*“Vajaga dabūt kādu sējēju, kas mezglus sien, vienalga, vīrieti vai sievieti - tikai vai pirmo, vai pēdējo dzimušu. Tam jāņem dzīpars un jāsien ap slimo locekli trejdeviņos mezglos. Tam, kam dzerkste, kad sien, jāprasa: "Ko tur sien?" Sējējam jāatbild: "Džerksti sienu." Kuram sien, jāsaka: "Sien, sien kamēr sasien!" Un tā uz katra mezgla jāprasa, kamēr trīs deviņi mezgli sasieti. Tad trīs reizes jānosplaujas un jāsaka: "Trīs dienas vesels, trīs nevesels!" Un ikkatru vakaru viens mezgls jāraisa vaļā” (LTT 6917).*

Kā redzams tradīciju aprakstos, lai nodrošinātu izveseļošanos un stiprinātu pārliecību par atbrīvošanos no kaites, tika veiktas pat vairākas rituālās darbības cita pēc citas, piemēram, dzirkstei izmantota gan siešana, gan vēršana durvīs:

*“Kad saule nogājusi, un visi mājinieki jau guļ, tad vajagot diviem palikt augšā. Kuram neesot ģirkstes, tam vajagot paņemt sarkanu diegu un siet tam, kam esot ģirkste. Tad tas prasot, ko šis sienot, tad tas atbildot: "Ģirksti sienu, ģirksti sienu". Kad nu ģirkste jau ir sasietā, tad vajagot ielikt rijas durvju šķīrbā un spiest durvis ciet, cik jau vien varot ciest. Un tā izejot ģirkste.” (LTT 6894)*

### **Vainas vēršana durvīs, spiešana, ciršana**

Kā iepriekšējā piemērā minēts, vainas dziedēšana reizēm notikusi, verot slimo vietu durvīs un tādējādi saspiežot kaiti. Tā visbiežāk izmantota gadījumos, kad slimajam bijusi dzirkste, (dzerkste, dzirgzde, džerkste, džergzde, džirkste, ģirkste, cerkste), ar ko apzīmētas sāpes locītavās, kas, iespējams, saistītas arī ar čirkstošu skaņu vai sajūtu (Karulis 1992:256). Dažādos šīs kaites aprakstos minēts, ka dzirkste ir bijis iekaisums vai reimatiskas sāpes rokās vai kājās: *“Par ģergzdu sauc sāpi rokas pantā, laikam locekļu reimatismam līdzīga sāpe” (LTT 6920), (LTT 6930).* Jēkabs Alksnis raksta, ka tautā šādi apzīmēts locītavu reimatisms. Uz to norādot arī pārējie šai kaitei raksturīgie simptomi – galvassāpes, drebuļi, paaugstināta temperatūra, pietūkums un stīvums attiecīgajās locītavās (Alksnis 1894:194).

Dzirkste ārstēta gan ar siešanu, gan ar vēršanu jeb spiešanu durvīs, kas raksturota kā stipri sāpīga darbība. Tas nozīmē, ka vēršana nav bijusi tikai simboliska, bet arī fiziski spēcīga norise, lai slimību izspiestu ārā un aizdabātu prom. Vēršana jeb spiešana notikusi

divējādi – slimā roka vai kāja likta durvju spraugā vai arī uz sliekšņa (LTT 6886), pēc tam durvis vērtas ciet un kaite spiesta ārā:

*“Ja rokā iemetas dzirkste, tad roka jāieliek starp durvīm un kādam pastarītīm jāver durvis, un trīs reizes jāatkārtojas šādam dialogam: Vērējs: "Veru, veru!" "Ko tu veri?" "Dzirksti!" "Veri, veri, ka vari novērt!" - Pēc tam sāpes pāries.” (LTT 6880)*

Dzirkstes ārstēšanai tikusi izmantota arī košana ar zobiem: *“Džerksti var arī izkost, bet tas jādara pirmam vai beidzamam bērnam” (LFK 672, 24)*. Par to nekas tuvāk nav paskaidrots, kas varētu nozīmēt, ka tā bijusi simboliska darbība, lai kaiti aizbiedētu, draudot to sakost.

Vēsā un mitrā klimata dēļ dzirkste bijusi izplatīta arī skandināvu zemēs un dziedēta ar līdzīgiem maģiskiem paņēmieniem, kas tikusi lietoti līdz pat 20. gs. vidum. Tur gan vēršanas vietā parasti izmantota ciršana, ar ko dzītas prom dažādas locekļu vainas – dzirkste, sastiepumi un sapampumi (Holck 1996:98). To darot, slimā roka vai kāja nolikta uz malkas blūķa vai sliekšņa un ar cirvi cirsts tam abās pusēs tik cieši, cik vien iespējams. Vienlaikus noticis līdzīgs dialogs kā latviešu tradīcijā, pie kam ciršana veikta vienā ritmā ar runāšanu. Kā skaidro zviedru etnologs Tilhāgens, tad šādā veidā slimības būtne tika aizbiedēta vai iecirsta malkas blūķī (Tillhagen 1977:126). Ar līdzīgu nolūku tur tika izmantota arī ciršana un griešana.

### **Spārnu ciršana, ciršana**

Latviešu tradīcijā ciršana un ciršana visbiežāk minēta saistībā ar bērnu slimībām:

*“Bērnā, kas atpakaļ liecas un labi neguļ, esot spārni. Tie jānocērp ar dzirklēm. Vienam spārnus cērpot, otrs prasa: "Ko tur cērp?" Cirpējs: "Spārnus cērp.” Otrs: "Cērp, cērp, kamēr izcērp.” Tā prasa un atbild trīsreiz atkārtotami.” (LTT 28585)*

Ciršana bijusi rituāla darbība, kas veikta, iesaistot vēl kādu personu. Tas bijis svarīgi gan praktiskajai darbībai, gan dialogam, kas noticis vienlaikus ar darbību. Ciršana vai ciršana veikta ar dzirklēm vai nazi, spārnu kaites vietā cērpot, cērtot zariņus vai žagariņus. Pēc aprakstiem spriežot, tās bijušas bērnu slimības, kas saistītas ar nervu darbības traucējumiem, ar līkas muguras veidošanos vai uz āru izliektām lāpstiņām. Biežākie šīs kaites simptomi bijuši: nemierīga gulēšana, raušanās vai liekšanās atpakaļ. Šādos gadījumos uzskatīja, ka bērnam ir spārni, kas jācērp:

*“Ja bērns sēdēja sanīcis un galvu plecos ierāvis kā putniņš lietus laikā, tad domāja, ka tam esot spārnu slimība, kuri esot nocērtami. Vecā mēnesī sestdienas vakarā siltā pirtī pēc izpēršanas vecmāte uzstiepa bērnu uz klēpja, uzlika tam vāli uz muguras, tad otrs dziedēšanas dalībnieks izgāja ārā pie pirts lodziņa un prasīja: "Ko tu tur cērt?" Vecmāte pirtī atbildēja: "Spārnus cērtu”, un pārcirta uz vāles uzliktus žagariņus ar cūku kaujamo tutenu. Otrs dalībnieks tad sacīja: "Cērt, cērt, lai izdilst kā vecs mēness.” To atkārtoja trīs reizes.” (LTT 28589)*

Vietām pastāvējis uzskats, ka spārni jācērp/jācērt visiem bērniem, lai tiem neveidotos līka mugura un būtu laba stāja:

*“Ja spārnus necērpot, tad bērnam lielam uzaugušam esot šķībi pleci un līka, kupraina mugura. Kropļi ieraugot, ļaudis mēdza teikt, ka tam mazam neesot spārni cirpti.” (LTT 28584)*

Kaut arī kaimiņu tautu tradīcijās daudz līdzīgu maģisko un rituālo darbību, tomēr ne šādu bērnu slimības aprakstu, ne dziedēšanas veidu līdz šim nav izdevies atrast. Tāpat trūkst arī skaidrojuma, kas tā varētu būt par kaiti. Tā kā bērnu slimības senatnē netika precīzi diagnosticētas, tad iespējams, ka ar vienu nosaukumu tika apzīmētas vairākas kaites. Piemēram, Zviedrijā pētnieki secinājuši, ka senajā vārdā “riset” sauktas vairākas bērnu slimības. Mūsdienās tas bieži tiek tulkots kā rahīts, bet ar šo vārdu apzīmēta arī tuberkuloze un plaušu kaites, kā arī citas kaites, kuru rezultātā bērns nonīcis un izdilis (Tillhagen 1977: 290). Latviešu tradīcijā līdzīgas ietilpības vārds ir dilonis jeb delamais, ar ko apzīmētas vairākas bērnu slimības. Taču iespējams, ka minētā spārnu slimība bijis rahīts, kam raksturīgi kaulu attīstības traucējumi, arī pārmērīga kaulaudu veidošanās un nemierīga gulēšana, kas minēta aprakstos. Rahīts savulaik ziemeļu zemēs D vitamīna trūkuma dēļ bijusi stipri izplatīta kaite, tāpēc pazīstama arī kaimiņu tautām.

### **Vilkšana, līšana cauri**

Reizēm slimības uzveikšanai izmantotas gluži neparastas darbības, piemēram:

*“Kad bērns ar diloni vājš, tad tas esot jābāž trīs reizes caur nomauktu bērza celmu; pie tā darba nevaigot ne runāt, ne pasmieties, un kad padarīts, tad no bērna drēbēm kāda lupata tai vietā jāpamet.” (LTT, 5871)*

Šis paņēmieni bijis labi zināms arī kaimiņu tautām, īpaši izplatīts tas bijis skandināvu zemēs, kur tam dots pat speciāls nosaukums (*smöjning, smyging*). Zviedru un norvēģu tautas medicīnas aprakstos tas ļoti plaši atainots, klāt pievienotas pat 20. gs. sākumā uzņemtas fotogrāfijas, kur redzama šīs darbības norise (Holck 1996:102). Zviedru un norvēģu aprakstos minēts, ka visbiežāk šāda metode lietota dažādu bērnu slimību gadījumos. Slimais ticis vilkts vai līdis cauri kādai atverei vai caurumam – koka dobumam, alai vai kādai spraugai starp akmeņiem. Caurumu varēja arī paši pagatavot šim nolūkam, piemēram: *“No drudža atsvabinājās, atmuguriski izlienot caur pārplēstu, augošu kazenāja (saldūkšņa) koku” (LFK 217,121).*

Tautā tomēr pastāvēja uzskats, ka spēcīgāka iedarbība ir dabas veidotiem caurumiem (Holck 1996:101). Tāpēc visbiežāk šīs darbības veikšanai izmantoti koki ar dabīgiem zaru, stumbru vai sakņu saaugumiem, kam vidū bijis caurums. Tie varēja būt arī koku dobumi ar atverēm uz abām pusēm. Zviedru tradīcijā šai rituālajai darbībai bijuši vēl īpaši nosacījumi – cauri atverei bērns jāvelk virzienā pret sauli, vienmēr ar galvu pa priekšu, tas jādara trīs reizes, viss process jāveic klusējot un pēc šīs darbības ir jāatstāj norises vietai ziedojs – kāds bērna drēbju gabals (Tillhagen 1977:116).

Salīdzinot ar latviešu ticējumiem, redzama vairāku nosacījumu līdzība, kas ļauj secināt, ka šī paraža bijusi kopīga vairākām Ziemeļeiropas tautām. Tātad līdzīgs varētu būt

arī uzskats, uz kā balstīta šī tradīcija. Zviedru pētnieki nākuši pie atzinuma, ka vilkšana cauri koka vai kādam citam dabas veidotam caurumam ir simbolisks pārdzimšanas akts, kad bērns simboliski tiek dzemdēts no jauna, piešķirot viņam attiecīgi koka vai Zemes mātes dzīvības spēku. Citi savukārt uzsver, ka šādā veidā slimība tika atdota kokam vai zemei. Šis uzskats pamatots tradīciju aprakstos, kur minēts, ka no tāda koka vai vietas jāuzmanās, jo tur pēc tam mītot atstātā slimība. Iespējams, ka vienlīdz svarīgi bijuši abi šie uzskati (Tillhagen 1977: 116).

Senā dziedināšana, velkot slimnieku cauri kokiem vai zemes atvērumiem, bijusi ne vien izplatīta dažādās tradīcijās (piemēram, Āfrikā, Indijā, Sīrijā un gandrīz visās Eiropas zemēs), bet arī dziļi iesakņojusies tautu uztverē un ilgi izmantota, jo balstīta cilvēka senajā dabas vienotības sajūtā. Tā saistīta ar vēlēšanos saskaņoties ar dabas ikgadējo atjaunošanās ritmu. Kā raksta vācu tautas dziedniecības pētnieks Manfreds Vilde (Wilde 1999:20), tad tradīcija bijusi tik stipra, ka varas pārstāvjiem nācies pat ieviest sodus, lai to izskaustu.

Latviešu tradīcijā atrodami daži rūpīgi atainoti attiecīgās rituālās darbības apraksti: *“Kad bērns kādu laiku nepieņemas miesā un svarā, bet paliek vājš un itin kā izdilst, tad teica, ka bērnam dilonis. Šo bērna vājību ārstēja dažādi. Dažreiz slimo bērnu ņēma trīs reizas apkārt ap gultas stabiņu. Tad viens bāza bērnu caur logu kambarī, kur otrs to saņēma. Daži atkal bāza bērnu kādas reizas caur sakām, tad nolika to apakš durvju sliekšņa un sauca suni iekšā, lai tas lec bērnam pāri. Vēl citi bērnu nosvēra un izmērīja bērna locēklus ar vecām apiņa vītēm, kurās iesēja mazglus. Pēc tam cepa maizi, nolika bērnu krāsns priekšā zemē un bērnam pāri laida krāsni maizi iekšā. To darīja īpaši piektdienā. Nākošā piektdienā uzvilka bērnam tās pašas drēbes un svēra un mērīja to no jauna.”* (LTT, 5890)

Šeit apkopotas un aprakstītas vairākas rituālas darbības, kas izmantotas bērna veselības atgūšanai: vilkšana caur logu kā caurumu, tāpat cauri sakām. Piedevām vēl likšana zem sliekšņa, kas senajās tradīcijās bijusi svarīga starptelpa, kur darbojoties iespējams izmainīt situāciju vai tās virzību. Bērna diloņa gadījumā viņa virzība iet uz izdilstānu, uz nāvi. Lai šo kustību pārtrauktu un pavērstu dzīves virzienā, tika veikti nopietni rituāli, apvienojot vairākus iedarbīgus paņēmienus, kas citos gadījumos tika veikti arī atsevišķi. Piemēram, līdzās citām maģiskām darbībām minēta arī svēršana un mērīšana.

### **Svēršana un mērīšana**

Šīs abas darbības dziedināšanas nolūkā veiktas dažādu tautu tradīcijās. Kā izpētījusi austriešu etnoloģe Elfrīde Grābnere (*Elfriede Grabner*), tad to pamatā ir sens uzskats, ka cilvēkam ir savs noteikts “izmērs, mērs”, ko var zaudēt slimību laikā. Visbiežāk tas notiekot, ja cilvēks saslimis ar diloni jeb tuberkulozi. Ar mērīšanu tad ticis noskaidrots, vai cilvēkam vēl iespējams palīdzēt, un precizēts, vai slimība pieaug spēkā vai mazinās. (Grabner 1967:538). Vācu valodā par šo priekšstatu liecina arī frazeoloģisms “pazaudētais mērs” (*verlorenes Maß*). Zināmu līdzību iespējams saskatīt arī latviešu valodas frazeoloģismā “pilnā mērā” ar nozīmi ‘pilnīgs, veselumā esošs’. Dziedināšana ar mērīšanu

visplašāk bijusi izplatīta Silēzijas reģionā, kur katrā ciemā bijusi kāda mērītāja. Slimnieks tur parasti mērīts ar vilnas dziju no pakauša līdz papēžiem, bet otrs mērījums bijis platumā no vienas rokas pirkstu galiem līdz otrai. Ja garums bijis mazāks par platumu, tad cilvēkam bijis dilonis. Mērījumi veikti vairākkārt un pēc tiem spriests, vai slimība atkāpjas. Līdzīgi, bet ar atšķirīgām niansēm mērīšana veikta arī Bohēmijas un Reinzemes apgabalos (turpat, 541). Savukārt norvēģu tradīcijā mērīšana parasti izdarīta trīs reizes ar nekrāsošu vilnas dziju, kas pēc tam aptīta ap slimo ķermeņa daļu, bet vēlāk atdota ugunij vai norakta zemē (Holck 1996:98).

Iepriekšminētajā latviešu ticējumā redzams, ka mērīšanu varēja veikt ar apiņa stīgām, pēc tam tur vēl iesienot mezglus. Tālāk gan trūkst norādes, kas pēc tam tika darīts ar šo apiņa stīgu. Kā noprotams no aprakstiem, mērīšana izdarīta ar īpašām kustībām, ar simboliskiem priekšmetiem un sevišķā veidā, tā iegūstot maģiskas darbības nozīmību:

*“Kad bērnam ir spārni, tad viņam pret rīta sauli ar vērpjamā ratiņa spārnu muguru mērī.” (LTT 28581)*  
*“Kad bērnam dilstamais mērs, tad piektvakarā tas jānomērī ar kreisās kājas pastalas auklu vai krāsns slotas valdziņu.” (LTT 5889)*

Mērīšanu varēja veikt gan ar aukliņu, dzijas pavedienu, kādu priekšmetu, gan arī ar rokām – ar sprīžiem, kad dziedinātais mērīja bērna augumu, virzot pirkstus pa muguru vai sāniem. Parasti mērīšana notikusi pa mugurpusi, uz ko norāda arī J. Kursīte:

*“Ar dziedināšanu saistās arī t.s. muguras mērīšana, visbiežāk attiecībā uz maziem bērniem, kas bija nemierīgi” (Kursīte 2016:135).*

Atskaņas no šīs arhaiskās metodes saglabājušās vēl mūsdienu bērnu un vecāku rotaļās, kur vecāki, ar pirkstiem virzoties pa bērna augumu, mēra tā garumu, tādējādi bieži vien sakutinot un sasmīdinot mazuli.

Līdzīga rituālā darbība bijusi svēršana. Pie tam šajā gadījumā svarīgs bijis arī iegūtais rādījums, ne tikai pati darbība. Ja bērnam bijis dilonis, darbība veikta atkārtoti, ik pēc noteikta laika fiksējot bērna svaru, kas praktiski ir ļoti svarīgi diloņa gadījumā. Ja bērns sāka pieņemties svarā, tad bija skaidrs, ka slimība sāk atkāpties:

*“Delamo var pazīt no ādas, kura gluži vaļēja un grozīga, it kā nemaz nebūtu pieaugusi pie miesiņas. Bērniņu iesien drāniņā un sver (ziemeļu pusē). Viens aiz loga stāvēdams prasa: “Ko tu sveri?” - Delamo. “Sver, sver, līdz nosver!” Tā prasa un atbild trīs reizes. Svēršanu izdara trīs piektvakarus, saulei nogājušai. Saprotais, ka bērniņam ikreiz jābūt ģērbtam tanī pašā ģērbīņā. Ja sveramais palika smagāks, delamais bija nosvērts. Dobeļu K. tā svērtā, un kas par meitu tagad!” (LTT 5758)* *“Ja bērnam ir delamā kaite, tad viņu vajaga svērt piektas vakaros, vismaz trīs reizes.” (LTT 5767)*

Šīs darbības pamatā varētu būt bijis uzskats, ka slimības būtne, ienākot cilvēkā, atņēmusi tam spēku kopā ar svaru. Kad svars fiksēts, slimība bijusi nosvērta, tādējādi tā simboliski tikusi notverta, un bijis iespējams no tās atbrīvoties. Pēc tam atkārtota svēršana bijusi nepieciešama, lai redzētu, vai slimība aizgājusi un svars pieaudzis. Ja ne, tad rituālā

svēršana atkārtota. Lai atbrīvotos no kaites, parasti tika izmantoti vairāki paņēmieni, tika lietoti gan dažādi ārstniecības augi un citi dabas līdzekļi, gan arī maģiskās darbības, uzskatot, ka šīs metodes cita citu papildina.

### **Rituālā pēršana**

Rituālais dialogs bijis raksturīgs gan svēršanas, gan cirpšanas, ciršanas, gan arī pēršanas norisēm. Rituālā pēršana visbiežāk izmantota saru pēršanā, kas veikta maziem bērniem, lai attīrītu ādu un veicinātu imunitātes nostiprināšanos. Tā veikta arī, dziedējot dažādas vainas, visbiežāk diloni jeb delamo:

*"Izkurina pirti, liek slimnieku uz lāvas un per ar slotu. Tur vajaga viena pērēja, viena prasītāja un viena skaitītāja. Prasītājs jautā: "Ko tu per?" Pērējs atbild: "Delamo peru." "Per, kā tu vari izpērt!" "Izpēršu gan." Tādu sarunu atkārtoti deviņas reizes. Pie pirmā jautājuma skaitītājs skaita līdz deviņiem, pie otra līdz astoņiem, pie trešā līdz septiņiem. Tā dara trīs reizes. Tad ieliek slimnieku vannā ar ūdeni, ņem vecu krusta atslēgu (ar krusta veida iegriezumam atslēgas zobā) un griež to deviņas reizes pret sauli. Skaitīšanu atkal atkārtoti pa vecam." (LTT, 5766)*

Arī šajā gadījumā vienlaikus izmantoti vairāki dziedināšanas paņēmieni un līdzekļi. Kā jau parasti pirtī lietoti augi, slotas un dažādi beržamie, tāpat arī veikta braucīšana un laītīšana, kā arī citas dziedinošas darbības ar ķermeni.

Kā redzams šajā nodaļā veidotajā pārskatā, tad dziedināšanas tradīcijā izmantotas dažādas maģiskas un rituālas darbības, lai aizbiedētu un atvairītu slimību būtnes, bet paralēli tām lietoti arī racionāli paņēmieni, kas saistīti ar dabas līdzekļu lietošanu dažādu kaišu ārstēšanā. Šīs metodes un līdzekļi netika īpaši nodalīti cits no cita, jo galvenais visās dziedinošajās norisēs bija panākt cilvēka veselības un kopējā veseluma atjaunošanu.

## **4. DZIEDINĀŠANAS TRADĪCIJAS PRAKTISKIE ASPEKTI: IZMANTOTIE LĪDZEKĻI**

Tautas dziedniecībā pamatā tika izmantoti līdzekļi, kuri bija atrodamī dabā, piemēram, minerāli, augi, sēnes, dzīvnieku valsts līdzekļi un dažādi sadzīviski līdzekļi. Apskatot un raksturojot daudzveidīgos tautas dziedināšanas līdzekļus, īpaša uzmanība tika pievērsta to nosaukumiem, kas var būt stipri atšķirīgi dažādos novados, gan arī to lietojuma raksturojumam folkloras materiālos. Nācās izvērtēt, cik patiens un atklāts bijis teicējs, raksturojot ārstniecības līdzekļus, vai viņš ir vēlējies pierakstītājam nodot savas zināšanas vai drīzāk mēģinājis ātrāk tikt vaļā no intervētāja. Bija jāņem vērā arī tautā pastāvošais uzskats, ka zināšanas par dziedniecību nododamas tikai uzticamam, īpaši izraudzītam mantiniekam, lai tās netiktu nepareizi vai pavirši pielietotas. Kā norāda medicīnas vēstures pētnieks Arnis Vīksna, pētot tautas ārstniecības līdzekļus, jāapzinās, ka tie ne vienmēr saukti īstajos vārdos:

“Turklāt, dziednieka profesijai kļūstot ienesīgai, noslēpumainība pat tika īpaši sekmēta, tāpēc ieviesās šifrēti zāļu nosaukumi. Piemēram, latviešu tautas medicīnā var atrast ieteikumu asiņošanas apturēšanai izmantot peļu mēslus. Taču īstenībā tie bija melnie rudzu graudi. Savukārt par gaiša asinīm sauca sarkano biešu sulu u.tml.” (Vīksna 1993:13).

Nemot vērā visus šos apstākļus, tautas ārstniecības līdzekļu lietojuma un iedarbības izvērtēšana ir krietni sarežģīts process.

Šajā nodaļā apkopoti galvenie tautas dziedināšanas līdzekļi, iedalot tos dabas līdzekļos un sadzīves līdzekļos, bet atsevišķā apakšnodaļā apkopotas ziņas par ārstniecības augu daudzveidīgo izmantojumu dziedniecībā.

### **4.1. Dziedināšana ar augiem**

Visplašāk izmantotie un vispazīstamākie tautas dziedniecības līdzekļi latviešu tradīcijā ir ārstniecības augi. Pastāv uzskats, ka senāk latvieši pārsvarā ārstējušies ar augiem, jo jebkurš ārstniecības līdzeklis latviešu valodā saukts par “zālēm”, kaut arī tas cēlies vai veidots no kā cita. J. Alksnis norāda, ka arī jēdzienu “noindēt” latvietis apzīmē ar vārdu “nozāļot”, kam pamatā ir tā pati cilme un vārds “zāles” (Alksnis 1894:170).

Ziņas par to, ka latvieši dziedniecībā veiksmīgi izmantojuši dažādus augus un no tiem gatavotus ārstniecības līdzekļus, sastopamas dažādos vēstures avotos, to apliecinājis, piemēram, A.V. Hūpelis 18. gs.: “Daļai zemnieku ir diezgan prāvas zināšanas par



ārstniecības augu spēku, un ar to novārtījumiem viņi dziedē dažu labu slimību” (Hupel, 1774:559).

Par augiem un to lietošanu vēsta daudz tradīciju aprakstu, ticējumu, par tiem stāsta tautasdziesmas, teikas un pasakas, uz tiem norāda arī pētījumi, piemēram, K. Straubergs raksta: „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).

Par augu īpašībām un tautas prasmi tos pielietot vēsta arī mūsu ģimenēs pārmantotie stāsti par veiksmīgu dziedināšanos ar augu palīdzību, līdzīgi kā tautasdziesmā:

*Mana māte citas sievas  
Vībotnēm izārstēja;  
Treji pieci vakariņi  
Vībotnītes sutināja.  
(LD 34135)*

Zināšanas par zālītēm un dziedināšanu vairumā gadījumu tika mantotas ģimenē, visbiežāk no mammas vai vecmāmiņas, reizēm no kādas citas radnieces, piemēram, teicēja L.M. zināšanas par augu lietošanu un arī buramvārdus saņēmusi no tēva māsas, kura tos savukārt saņēmusi no savas mātes. Teicēja V.L. savas zināšanas par augu izmantošanu saņēmusi gan no mātes, gan dzīves gaitā papildinājusi, mācoties no praktiskās pieredzes.

Viņa atceras, kā augu vākšana notikusi viņas bērnībā:

*„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)*

Zāļu tēju gatavotāja R.A. zināšanas par augiem jau bērnībā apguvusi no vecmāmiņas, bet pati tās izmantot sākusi mūža otrā pusē, tikai tad īsti izprotot saņemtos padomus. Tagad viņa aktīvi vāc un audzē ārstniecības augus, gatavo tējas, dziedina sevi un savus tuviniekus ar zālītēm. Viņai jau izveidojusies sava pieredze: „Man augi dod spēku, kad ar tiem kopā, tad visas kaites un likstas pazūd” (RA 2013).

Tātad vienkāršākie dziedināšanās paņēmieni, kas saistīti ar ikdienas kaišu ārstēšanu, tika nodoti no paaudzes paaudzē ģimenes lokā. Tās bija prasmes pazīt ārstniecības augus, savākt pareizajā laikā, sagatavot tos uzglabāšanai un lietošanai. Šīs iemaņas parasti tika pārņemtas, kopīgi darbojoties. Lauka pētījumos visbiežāk tiek minēts, ka vecvecāki bijuši tie, kuri iepazīstinājuši ar augiem un to lietošanu. Viņi mācījuši un norādījuši arī īstos augu vākšanas laikus, mēness fāzes un gatavības pakāpi. Runājot par zāļu tēju lietošanu, to it kā nevilšus pauž vairāki intervējamie, piemēram, E.Z. stāsta, ka vāc zālītes gan no dārza, gan pļavām un arī piemetina: „Vēl nav ziedu dienas, vēl nav īstais laiks, kad jāvāc.” (NMV,4168). Savukārt B.F. pastāsta, ka „visas zālītes jālasa augošā mēnesī, strutenes vienīgās jālasa vecā laikā” (NMV, 4134).

Augu vākšanas laiki tradīcijā allaž tikuši rūpīgi ievēroti, jo ilgajā augu izmantošanas pieredzē cilvēki novērojuši, kad tiem ir spēcīgāka iedarbība, kad tie vācami un kad labāk glabājas. Šos tautas empīriskos novērojumus zinātniski pamatojis farmaceits J. Kupcis:

“Katrā laikā augi nesatur vienādus daudzumus iedarbīgo vielu: alkaloīdus, glikozīdus un ēteriskas eļļas. Augu virszemes daļās atrodam šās vielas visvairāk īsi priekš ziedēšanas jeb arī ziedēšanas sākumā, kas lielāko daļu mūsu klimatā sakrīt ar Jāņiem. Saknes un apakšzemes stublāji rudenī bagātāki veselībai noderīgām vielām.” (Kupcis 1932: 263)

Tautas pieredzi par piemērotākajiem augu vākšanas laikiem apstiprina arī mūsdienu farmaceites Helēna Rubine un Vija Eniņa, atzīmējot, ka pumpuri vācami agri pavasarī pirms pumpurzvīņu atvēršanās, arī miza vācama pavasarī pastiprinātas sulu cirkulācijas laikā, jo tad tā vieglāk nolobās no koksnes. Lapas un laksti toties jāvāc īsi pirms ziedēšanas vai ziedēšanas sākumfāzē sausā laikā pēc rasas nožūšanas, bet saknes un sakneņi vācami rudenī, “augu veģetācijas beigās, kad tajos ir uzkrājies visvairāk bioloģiski aktīvo vielu, vai agri pavasarī pirms lapu plaukšanas” (Rubine 2004: 8). Tātad tradīcijā populārajam uzskatam, ka vairums ziedošo augu jāvāc zāļu dienās ap vasaras saulgriežiem, ir jēgpilns pamatojums, kas saistīts ar augu iedarbību un uzglabāšanu.

Dziedināšanas līdzekļi jeb drogas tautas tradīcijā tikušas gatavotas no visām ārstniecības augu daļām: lapām, stublājiem, ziediem, arī augļiem, ogām, sēklām, mizām un saknēm. Visvecākais ārstniecības līdzekļu veids ir zāļu tējas jeb uzlējumi, kas tika gatavoti no viena auga drogas vai vairāku drogu maisījuma. Parasti augu droga tika aplieta ar verdošu ūdeni un atstāta uz 10-20 minūtēm, bet saknes un mizas kādas minūtes vārītas, lai izdalītos iedarbīgās vielas. Bez tam tikuši gatavoti arī aukstie uzlējumi jeb macerāti, aplejot augus ar aukstu ūdeni un turot 6-8 stundas (Rubine 2004:28). No cietām drogām (mizām, saknēm, sēklām un cietiem augļiem) gatavoti novārījumi, drogu vārot 10-30 minūtes. Vēl augi tikuši aplieti ar degvīnu, bet vēl citi vārīti taukos vai sviestā, lai iegūtu nepieciešamos ārstniecības līdzekļus. Bez tam augi tika lietoti arī svaigā veidā, sasmalcinot un liekot tos uz brūcēm, piemēram, ceļtekas lapas. Citi tika saberzti, sarīvēti, lai izdalītos sula, ar ko tika iesmērētas attiecīgās vietas, piemēram, strutenes sula uz kārpām. No svaigu augu lapām vai saknēm tika gatavoti apliekamie jeb kompreses, piemēram, sarīvēti tauksaknes sakneņi likti uz sastieptām dzīslām vai kaulu lūzumu vietām, kāpostu lapas – uz sapampumiem, tūskām un tamlīdzīgi.

Augu lietojums dziedināšanā vairumā gadījumu bijis līdzīgs gan dažādu novadu, gan tautu tradīcijās. Šajā jomā būtisku niansi akcentējis J. Alksnis:

„Kas attiecas uz ļoti daudziem atsevišķiem ārstniecības līdzekļiem un faktiem, tad tur tik daudz vienādību ar ugru un somu, slāvu, ģermāņu, romāņu un baltu celmu, bet arī ar citu kontinentu vienlīdzīga klimata zemju tautām, ka nemaz nav iespējams izdibināt, kur un kad kādu līdzekli

vispirms sākuši lietot. Bet tā arī nav nemaz galvenā lieta. Kādas tautas ārstniecības raksturu jau nenosaka daudzie lietotie līdzekļi, bet gan tas gars, kas parādās viņas galvenajās domās.” (Alksnis 1931:353)

Lauka pētījuma laikā vairākkārt teicēji pauda uzskatu, ka dziedinot ar augiem un dabas līdzekļiem, svarīgs ir gan augu spēks, gan arī paša slimnieka vēlme izvesēloties un pašārvība uz izmantojamo metodi. To savos stāstos uzsver vairāki no intervētajiem, piemēram, teicēja S.K. stāsta:

*„Mums mājās bij' Līnas tantes vārītais plāksteris - no sviesta, vaska, egļu un ķiršu sveķiem savārīta smēre. Ja aug vai kas pušu, tad lik' virsū plāksteri...Bērniem jau arī tā doma ir klāt. Un ja kaut kas bij', tad brālis jau sauca, ka Līna tantes plāksteri vajag virsū. Kad tas bij virsū, tad jau vairs nesāpēj', ar to tad visas bēd's un nelaime's bij' glābt's un viss bij' kārtībā.” (NMV, 4114)*

Šis stāsts apliecina, ka svarīgas bija ne tikai gadsimtu gaitā pārbaudītās zināšanas par augu ārstnieciskajām īpašībām, bet arī tradīcijā pārmantotā pašārvība uz to dziedinošo spēku. Kurzemes lauka pētījuma laikā izjautājot cilvēkus par ārstniecības augu lietošanu, tika konstatēts, ka vairākums no viņiem pazīst un izmanto dažādus veselībai noderīgus augus, kas visbiežāk tiek lietoti kā zāļu tējas:

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

Pamatā tās ir zālītes, kas der pret saaukstēšanos, gremošanas un kādām citām ikdienā biežāk sastopamām kaitēm un nelieliem savainojumiem. Daļa lauka pētījumā intervēto cilvēku ir saglabājuši dziļākas zināšanas par dabas līdzekļu lietošanu. Tās pārsvarā ir sievietes, kuras var palīdzēt sev un saviem tuviniekiem dažādu veselības problēmu gadījumos. Viņu zināšanas lielākoties ir mantotas no vecākiem vai vecvecākiem, vēlāk papildinot tās gan ar savu dzīves pieredzi, gan zināšanām no grāmatām un citiem informācijas avotiem. Taču vairums aptaujāto cilvēku savā ikdienā lieto zāļu tējas un arī vienkāršas vainas spēj dziedināt mājas apstākļos ar dažādu ārstniecības augu palīdzību. Zāļu tēju lietošana daudziem Kurzemes lauku iedzīvotājiem šķiet gluži parasta ikdienas prakse. Vietējiem raksturīgi un kodolīgi šo situāciju raksturo E.K.: *„Varu pateikt vismaz kādas divdesmit zāļu tējas. Mēs praktiski lietojam tikai pašu vāktas. Pirkto tēju mūsu ģimene nelieto.” (NMV, 4164)*

Bieži gan lauka pētījuma laikā zāļu tējām netika pievērsta pietiekama uzmanība, jo intervējamais novirzīja sarunu un meklēja kādu īpašāku notikumu vai stāstu, nevēloties runāt par kaut ko tik ikdienišķu. Neatlaidīgāk taujājot, atklājās daudz interesantu zināšanu, kas uzglabājušās tautas atmiņā. Vēlāk, salīdzinot tautas dziedniecībā norādīto ārstniecības augu raksturojumu ar mūsdienu farmakoloģijā un fitoterapijā noteiktajām augu īpašībām, atklājās, ka tradīcijā uzkrātās zināšanas nes to pašu vēsti, ko mūsdienu pētījumi.

Ieskatam izveidots neliels pārskats par dažiem no lauka pētījumā visbiežāk nosauktajiem ārstniecības augiem un to īpašībām. Daudzkārt minēts un, iespējams,

dziedināšanai visbiežāk lietotais augs Kurzemē bijis pelašķis, kas tiek dēvēts arī par laukpipariņu, tītariņu, arī par mēra puķi. I.B. to atceras kā savas bērnības tēju:

*„Ikdienā ar uztaisīja tādu māla krūzi un, kad nu gribēja, tad padzērās. Pārsvārā bij' pelašķi. Katru rītu uzlēja un tad pa dienu, kad gribēja dzert, tad tik dzēra to pelašķu tēju.” (NMV, 4102)*

Iespējams, šī tēja ikdienā tika dzerta profilakses nolūkā, jo pelašķiem ir spēcīgas un daudzveidīgas dziedinošās īpašības. Kurzemnieku stāstos tiek uzsvērts, ka tie lietoti saaukstēšanās gadījumā, kuņģa un arī citām vainām. Šo iedarbību apstiprina ārsta fitoterapeita Artūra Tereško pētījumi un pieredze, ka pelašķu tēja der iekšējo elpošanas ceļu apaukstēšanas gadījumā, arī tad, ja ir gremošanas traucējumi (Tereško 2014: 78).

Pret saaukstēšanos Kurzemē lietoti vēl daudzi citi augi, biežāk minētie no tiem ir liepziedi, aveņu kauli un dzinumi, sarkanais āboliņš, gaiļpieši, arī asinszāles un pelašķi. Kā atceras I.B., tie bieži jaukti kopā, gatavojot īpašu tējas maisījumu attiecīgajai situācijai:

*„Kad bij saaukstējušies, tad tik tēju ar medu- liepziedu, gaiļpiešu un asinszāles tēju aplēja māla krūzē un tad ar medu.” (NMV, 4102)*

Šim lietojumam atbilstošas dziedinošās īpašības minētajām zālītēm norādītas arī grāmatā par ārstniecības augiem, ko veidojušas farmācijas zinātņu doktores Vija Eniņa un Helēna Rubine, piemēram, aveņu zaru un lapu tējai piemīt „sviedrējoša, pretiekaisuma un vielmaiņu uzlabojoša iedarbība” (Eniņa, Rubine 2004: 59); gaiļbiksītei ir „nomierinoša, pretklepus, pretiekaisuma un sviedrējoša iedarbība” (turpat: 112); liepziedus „lieto saaukstēšanās, augšējo elpceļu iekaisuma, angīnas, bronhītu ārstēšanai, kā arī pret klepu, uzbudinājumu, galvassāpēm” (turpat: 174); sarkano āboliņu „lieto kā atkrēpotājlīdzekli klepus, bronhīta, bronhiālās astmas ārstēšanai, kā sviedrējošu līdzekli drudža un saaukstēšanās gadījumā” (turpat: 32); divšķautņu asinszālei ir „spazmolītiska, žultsdenoša, gremošanu veicinoša un pretiekaisuma iedarbība” (turpat: 51). Tātad visiem šiem lauka pētījumā nosauktajiem un lietotajiem augiem tiešām ir zinātniski apliecināta dziedinoša iedarbība attiecīgajā gadījumā.

Pētot ārstniecības augu lietošanas veidus, kas norādīti ticējumos, paražās un lauka pētījuma stāstos, atklājās pārsteidzoša līdzība ar to izmantojumu mūsdienās. Lai pārbaudītu, cik daudzi ārstniecības augu lietošanas veidi, kas norādīti tradīcijā, atbilst mūsdienu farmaceitu pētījumu rezultātiem, darba gaitā tika izveidota salīdzinoša pārskata tabula, kur redzams gan augu lietojums tautas tradīcijā, gan farmaceitu ieteiktais to izmantojuma veids. Salīdzinošajā pārskatā tika apkopoti visi lauka pētījuma laikā Kurzemē pieminētie un raksturotie ārstniecības augi – kopā vairāk nekā 80 augu.

Tautas pieredze saistībā ar ārstniecības augiem veidojusies gadsimtu gaitā, vērojot dabu, empīriski un intuitīvi iepazīstot augu īpašības. Savukārt mūsdienu farmaceiti un

fitoterapeiti augu sastāvu pēta ar zinātniskām metodēm un atbilstošu aparatūru, nosakot tur atrasto vielu īpašības un iedarbību uz cilvēka organismu. Abējādi ir iegūtas cilvēka veselībai vērtīgas zināšanas, ko salīdzinot, veidojas interesants pārskats, kas pievienots šī darba pielikumā. Tas apliecina, ka tautas gadsimtu gaitā empīriski krātās zināšanas par augu dziedinošajām īpašībām pamatos saskan ar mūsdienu pētījumu rezultātiem un ir droši izmantojamas arī mūsdienās.

Lauka pētījumā raksturotie ārstniecības augi, kas lietoti gan veselības stiprināšanai, gan dažādu kaitu ārstēšanai, sadalīti vairākās grupās pēc to galvenā lietojuma. Taču jāņem vērā, ka ikkatram augam piemīt plašāks dziedinošo īpašību kopums un šeit sniegts tikai kopsavilkums. Grupējot augus pēc to izmantojuma, tika salīdzināts tautā biežāk zināmais augu lietojums ar farmaceitu atzinumiem. Pamatatziņās tas saskanēja, tāpēc vietas taupīšanas nolūkā pie katra auga atsevišķi tas vairs netiek norādīts, bet ir apskatāms salīdzinošajā tabulā.

Līdzās jau iepriekšminētajiem kā iedarbīgi līdzekļi pret saaukstēšanos minēti arī priežu pumpuri, deviņvīru spēks, dzērvenes, kumelītes un vīgriezes. Pret klepu visbiežāk lietoti – māršils, ceļteku lapas, priežu pumpuri un dzinumi, melnā plūškoka ziedi un ogas.

Nākamā plašākā augu grupa, kas tika raksturota lauka pētījuma laikā, ir augi, kas palīdz novērst dažādas gremošanas problēmas. Kā galvenie nosaukti kumelītes, vērmeles, kalmju saknes, biškrēsliņš un čemuru palēks.

Vēl kāda apjomīga augu grupa ir zālītes, kas lietotas dažādām sieviešu vainām. Tās ir baltās nātres jeb panātres, kliņģerītes, raspodiņš, raudene un vībotne. Vispazīstamākais un biežāk lietotais starp tiem ir raspodiņš jeb raskrēsliņš, kas lietots kā profilaktisks līdzeklis sievietēm, lai nerastos kādi iekaisumi. Teicēja A.K., kura visu mūžu strādājusi par vecmāti, par ļoti iedarbīgām šajā jomā nosauc arī kliņģerītes, kas der, *„ja ir neregulāras, sāpīgas menstruācijas, palīdz arī pret visādiem dzemdes iekaisumiem. Arī pret dzemdes vēzi kliņģerītes ir ļoti labas”* (NMV, 4165).

Starp ikdienā lietojamām tējām svarīgas visos laikos bijušas zālītes, kas palīdz pret nieru un urīnpūšļa iekaisumiem. Nieru un urīnpūšļa vainām Ziemeļkurzemē vākti un lietoti brūklenāju ziedi un mētras ar visām ogām, arī miltenājs, virši un kadiķu ogas.

Diezgan bieži tika nosaukti augi, kas izmantoti kā preventīvi līdzekļi pret audzējiem un lietoti pretvēža profilaksei. Visvairāk stāstu kurzemniekiem bija par struteni un tās lietošanu šim mērķim. Protams, tika pieminēts, ka strutene derīga arī kārpas nodzīšanai, bet vairāk uzsvērtā tieši profilaktiskā iedarbība pret audzējiem. I.S. stāsta:

*„Strutenes ir pretvēža līdzeklis. Ja laicīgi lieto, tad palīdz. Var lietot tējā vai uzlējumā. Var apliet strutenes ar spirtu, 10 dienas ievelkas, tad, sākot ar 2–3 pilieniem dienā, līdz 10 pilieniem dienā. Tējā arī drīkst. Kad period, tad vienu glāzi dienā drīkst izdzert. Nedrīkst taisīt stipru.” (NMV, 4362)*

Savs stāsts par to arī teicējai B.F.: *„Strutene ir pret vēzi, jo tīra asinis un dziedē visu, kas ir iekaisis. Ir priekš visiem iekaisumiem. Mana krustmāte tās dzēra visu mūžu un nodzīvoja līdz 90 gadiem, viņa nekad neslimoja.” (NMV, 4134)*

Pretvēža profilaksei tautā lietoti arī zemestauki, kliņģerītes un melnā bērza piepe jeb čaga.

Intervijās parasti tika pieminētas kaites, kas cilvēkus ikdienā biežāk piemeklē, un nosauktas arī zālītes pret šīm vainām. Kurzemnieku stāstos diezgan plaši bija pārstāvēti augi, kas palīdz pret kaulu un locītavu sāpēm, pret reimatismu, – kadiķu saknes, kastaņu ziedi, ievu mizas un ziedi, arī vaivariņi un vītola mizas. Par īpaši iedarbīgu līdzekli uzskatītas vītola mizu kompreses, kam ir spēcīga pretiekaisuma iedarbība. Ne velti tieši no vītola mizas savulaik tika veidoti pirmie aspirīna preparāti. Šo vītola īpašību pazīst arī kurzemnieki un stāsta, ka *„pret kaulu sāpēm der sakasītas vītola mizas, varēj’ sasutināt un pielikt klāt slimai vietai” (NMV, 4136).*

Līdzās augiem, kas tiek lietoti īpašu kaišu ārstēšanai, zināmi arī tādi, kas izmantojami veselības stiprināšanai un slimību profilaksei. Tie ir augi ar attīrošu iedarbību: asinszāle, kas tīra asinis, nātre, kas attīra organismu un bagātina to ar dzelzi, arī bērza lapas un pumpuri. Par tiem Kurzemes pusē pastāv uzskats, ka bērza lapu tēju vēlams gatavot no meiju lapiņām, savācot tās no Jāņu meijām, kad svētki nosvinēti. Šī tēja esot derīga, jo tā *„attīra organismu no visādiem sāļiem. Tā pa reizei jāpadzer” (NMV, 4188).*

Kā ikdienišķākas tika pieminētas tējas ar nomierinošu iedarbību, kāda ir apiņiem, piparmētrām, vīgriezēm, viršiem un baldriānam. Baldriāna sakne Dundagas pusē lietota ne vien kā tēja, bet arī, novārījumu pieļojot klāt vannas ūdenim (NMV, 4139).

Starp biežāk lietotajiem ārstniecības augiem tika nosaukti un raksturoti arī tādi, kas nav sevišķi plaši pazīstami. Iespējams, ka to izmantošana Ziemeļkurzemē saistāma ar vides un vietējās augu valsts īpatnībām. Daži no tiem lauka pētījuma dalībniekiem bija gluži kā atklājumi. Viens no tādiem augiem bija asinssārtā gandrene, kas intervijā tika pieminēta ar vietējo nosaukumu – stārķknābītis jeb stārķknābis. Iztaujāta par auga īpašībām, V.K. pastāstīja arī par iespējamo tā nosaukuma rašanos:

*„Tas ir ar sarkaniem ziedīņiem, un viņam ir tāds kā knābītis garāks.” No tā arī esot radies nosaukums „stārķa knābis”. „To var likt galvas kompresēm, tad paliek vieglāk. Var arī dzert tējā.” (NMV, 4118)*

Lai arī intervētā nebija īsti pārliecināta, vai pareizi atceras, kam šis augs derīgs, tomēr viņas teiktais, ka to lietoja galvas kompresēm, atbilst fitoterapeita Tereško aprakstam, ka to var izmantot paaugstināta asinsspiediena mazināšanai, sirdsdarbības tonizēšanai, kā arī pret galvassāpēm (Tereško 2014).

Kāds neparastāks un, iespējams, vairāk Ziemeļkurzemei raksturīgs augs, ir čemuru palēks, kas daudziem vispār nav pazīstams. Par šo augu īpašs stāsts ir teicējai A. K., kura to vāc un lieto regulāri: „*Rāvens, palēks, palēcītis, tā viņ' te sauc, vi's der kuņģa vainām, vēdera vainām un, kad ir sastiepies.*” (NMV, 4169)

Auga aprakstos norādīts, ka čemuru palēks parasti aug nelielās grupās priežu mežos sausā un smilšainā augsnē ([www.latvijasdaba.lv](http://www.latvijasdaba.lv)). Šis raksturojums arī izskaidro, kāpēc tas vairāk pazīstams jūrmalas ciemos, kur daudz priežu mežu, bet mazāk zināms iekšzemes apvidos.

Vēl būtu pieminami augi, kam Ziemeļkurzemē ir izveidojušies savi īpaši nosaukumi, kādi netiek lietoti citur Latvijā. Viens no tādiem ir mazais māršils, kas te tiek dēvēts par kāpsilu vai cūksiliņu (NMV, 4134), savs nosaukums izveidojies arī ceļtekai jeb ceļmallapai, ko Dundagā mēdz saukt arī par ceļvārpu (NMV, 4102), un, protams, pelašķim, ko te dēvē par laukpiparu, laukpipariņu, arī par tītariņu vai tītartzāli. Nosaukumu izcelsmi ļoti līdzīgi skaidroja vairāki intervētie. Laukpipariņa nosaukums esot radies no tā, ka pelašķis laikposmos, kad nav bijušas pieejamas garšvielas, ticis lietots kā garšviela pie gaļas un zupām. Tas dodot nedaudz asāku garšu, kas līdzīga pipariem (NMV, 4118). Toties tītariņu vai tītartzāles nosaukumu tas ieguvis savu ārstniecisko īpašību dēļ. To no bērņības atceras S. K.: „*Par tītartzāli tos sauca, jo deva maziem tītārēniem. Tītārēni ir ļoti vārgi, viņus bij' ļoti grūti izaudzēt. Tad lika saplūkt tītartzāles lapiņas un barot mazajiem tītārēniem.*” (NMV, 4114)

Savukārt Suitu novadā pelašķis dēvēts par mēra zāli:

“*Lielaļā 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 puišiem melmera kaite*”  
(Suitijā 2012:81).

Interesants un trāpīgs nosaukums Ziemeļkurzemē piešķirts brūngalvītei jeb zilgalvītei, ko mēdz saukt par rīkliņtēju. Skaidrojums tam gluži vienkāršs, jo to lietoja pret kakla sāpēm un izmantoja kakla skalošanai (NMV, 4362). Kā apstiprina farmaceiti, brūngalvīte ir ļoti iedarbīgs augs, kas derīgs „kakla sāpju novēršanai un mutes dobuma iekaisuma mazināšanai. [...] Senatnē brūngalvītes lakstu tēju iekšķīgi un lakstu kompreses ārīgi ap kaklu lietoja angīnas un pat difterijas ārstēšanai” (Eniņa, Rubine 2004: 77).

Vēl kāds augs, kas bijis nozīmīgs dziedināšanā un Kurzemē ieguvis īpašu apzīmējumu, ir melnais plūškoks. Tas tiek saukts arī par „dārza Dievu”, jo ir ļoti plaši lietojams dziedniecībā un izmantots arī aizsardzībai:

„*Dikti labs imunitātei un vispārējai veselības stiprināšanai.*” (NMV, 4165) „*Plūškoks, melnais – viss derīgs – saknes, miza, ziedi, ogas. Aizsardzībai plūškoks jātāda pie mājas vārtiem vai loga.*” (NMV, 4362)

Arī plūškoka daudzveidīgo lietojumu dziedināšanā apstiprina farmaceitu pētījumi, atzīmējot, ka „plūškoks paaugstina organisma aizsargspējas pret vīrusu izraisītām infekcijām” (Eniņa, Rubine 2004: 227–228).

Plūškoks vēl dēvēts par pliederi un pliederkoku, pārņemot šo vārdu no vācu valodas *Flieberbaum*. Toties Rucavas pusē tas saukts vēl citādi: “*Ir tāds augs – penkoku priede - zied platiem, baltiem ziediem, melnas ogas. Ziedi noder priekš temperatūras*” (KHI LA, ER 22).

Šis nosaukums radies no senas sadzīves ieražas, kad plūškoka ziedi iejaukti mīklā un cepti pankūkās, tā iegūstot gardu un veselīgu kārumu. Plūškoka pankūkas īpaši populāras Vācijā, kur klimats ir maigāks un tie biežāk sastopami. Senatnē tur plūškoka pankūkas piederējušas pie vasaras saulgriežu rituālajiem ēdieniem (Storl 2011:165).

Daudz senu liecību par galvenajām ārstniecības likumsakarībām saglabājušās ne tikai ģimeņu tradīcijās un sadzīves ieražās, bet arī valodā. Jau iepriekš minēts, ka, iedziļinoties vārdu semantiskās attīstības gaitā, kas norādīta Konstantīna Karuļa „Latviešu etimoloģijas vārdnīcā” un citos valodas vēstures pētījumos, redzamas valodā atainotās sakarības starp kaitēm un ārstniecības līdzekļiem. Piemēram, *drudzis* – mūsdienās ar to apzīmē paaugstinātu ķermeņa temperatūru, kas paaugstina muskulatūras tonusu un rada drebuļus. Vārdu semantiskā attīstība parāda, ka pastāv arī tieša jēdzieniskā saikne starp vārdiem „drebēt, drebuļi un drudzis” (Karulis 1992:230).

Dabas ārstniecības pamatā izsenis bijis uzskats, ka līdzīgais jāārstē ar līdzīgo, to vēsta arī ticējumi: „*No kā drudzis cēlies, ar to viņu arī var aizdzīt.*” (LTT, 6024). Iespējams, ka ticējumos rodamās norādes, ka drudzi var ārstēt arī ar driģenēm, ir balstītas valodas analogijā: „*Kam ir drudzis, tam jāiedod driģenes, lai tiktu vesels*” (LTT, 6044).

Papētot driģenes ārstniecisko iedarbību, redzams, ka tautas medicīnā driģenes parasti tika lietotas pret dažādām spazmām, bet, kā zināms, stiprs drudzis var izpausties ar spazmatiskām un krampjainām reakcijām. Šo saistību apstiprina arī mūsdienu ārstniecības augu pētījumi, kur teikts, ka driģenes tiek izmantotas kā nomierinošs, antispazmatisks un sāpes remdinošs līdzeklis. Taču ticējumi arī brīdina, ka driģene lielākās devās var izraisīt stipru, drudžainu uzbudinājumu un pat saindēšanos:

„*Ja peramā laikā uzliek pirtī uz ceriem driģenes, tad cilvēks peras visu cauru nakti*” (LTT, 6002).

Izmantojot izlokšņu materiālu, Karulis norāda arī uz driģenes uzbudinošās iedarbības sakaru ar šīs saknes nozīmi ‘plēst’: „ka driģeni ieliekot pirtī, ta varot saplēsināt cilvēkus, dulli paliekot no tā tvana” (Karulis 1992:230).

Tādējādi pētot augu nosaukumus un to ārstniecisko iedarbību, atklājas interesantas sakarības, kas norāda uz valodā atrodamo vēsti par augu lietojumu. Piemēram, āmulim



tautā bijis vēl nosaukums *aumuļi*, kas vēsta par iespējamo iedarbību gadījumos, kad sirds sitas aumaļām, kas var būt saistīts gan ar paaugstinātu asinsspiedienu, gan lieliem satraukumiem un nervu spriedzi. Kā norāda farmaceiti, āmulis var palīdzēt pret visām šīm vainām, jo tas “pazemina asinsspiedienu un palēnina sirdsdarbību, kavē audzējšūnu attīstību. Lieto arī aterosklerozes, neirogēnas tahikardijas, galvassāpju un histērijas gadījumā” (Rubine 2004:38-39).

Vairākiem tautā lietotiem augu nosaukumiem ir pievienoti papildus apzīmējumi, kas norāda, kādu orgānu dziedēšanai vai pret kādām kaitēm attiecīgais augs izmantojams. Arī šīs tradīcijā dotās norādes saskan ar farmaceitu vērtējumu. Piemēram, neliels pārskats ar dažiem augiem un to nosaukumu variantiem (iekavās), bet līdzās tiem – attiecīgā ārstnieciskā iedarbība:

- ancīši (aknu āboliņš, aknu zāle) – aknu slimību ārstēšanai;
- asins zāle (asins puķe, asinstēja) – asinsrites un asinsspiediena regulēšanai;
- baldriāns (miereklis) – nomierinoša iedarbība;
- biškrēsliņš (cērmju zāle, vēderzāles, skreidulis, skreitulis) – pretiekaisuma, antiseptiska, spazmolītiska, žultsdenoša un prettārpu iedarbība;
- brūngalvīte, zilgalvīte (rīkliņtēja, kaklazāle) – pret kakla sāpēm, mutes dobuma iekaisumiem;
- deviņvīru spēks (elšamā zāle, plaušu zāle) – pret elpceļu iekaisumiem, bronhītiem;
- gārša (podagras zāle, krustu zāle) – pret reimatisma, locītavu sāpēm, podagru;
- irbene (kāšala koks, kāsene, kāsulis) – pret bronhītu, pneimoniju, drudzi;
- mālļēpe (tūkšu lapas, tūskas lapas, tūsku zāle) – pret tūskām un vēnu iekaisumiem;
- mātere (sirds mātere, mātes mētra, sievu mētra) – pret sirds vājumu, sirds ritma regulēšanai, stenokardijai, arī pret veģetatīvajiem traucējumiem klimaksa periodā;
- nātre (dzelzs nātre) – pret dzelzs deficītu un mazasinību;
- pelašķis (asinsdziras, mēra puķe, mēra zāle) – aptur asiņošanu, dziedē brūces, spēcīga pretiekaisuma un baktericīda iedarbība;
- raudene (labdūša, mātes zāle) – pret gremošanas vainām un sāpīgām mēnešreizēm;
- strutene (kārpju zāle, punenīte, strutu zāle, žultene) – pret kārpām, varžacīm, ekzēmām, aknu un žultspūšļa problēmām.

Plašāks pārskats, kur redzami ārstniecības augi ar to nosaukumu variantiem un dziedinošās iedarbības raksturojumiem, skatāms darba pielikumā.

## Sēnes

Tautas ārstniecībā jau kopš akmens laikmeta lietoti ne tikai ārstniecības augi, bet arī dažādas sēnes. Tās tikušas izmantotas arī maģiskām praksēm un šamaniskiem rituāliem. Ar sēņu izmantošanas pētījumiem nodarbojas etnomikoloģija, kas pēta sēņu dažādo lomu kultūrvēsturē, reliģijā un tautas medicīnā. Etnomikoloģija, tāpat kā etnofarmakoloģija un etnomedicīna, nodarbojas ar starpdisciplināriem pētījumiem – tā pēta ne vien kultūras, bet arī tautas medicīnas un farmakoloģijas aspektus sēņu lietošanā (Kutalek 2002:79).

Pēdējos gadu desmitos sēnes vairāk tiek izmantotas pārtikai, un tikai dažas no tām tiek lietotas kā ārstniecības līdzekļi. Taču senatnē tās tika izmantotas arī citiem praktiskiem mērķiem, piemēram, uguns ieguvei lietota īstā posas piepe, kas viegli uzliesmo un tāpēc derējusi iekuram. Bez tam tā lietota arī asins apturēšanai, uzliekot uz brūces kā dziedinošu līdzekli, gan izmantojot kā pārsienamo materiālu. Sibīrijā un Afganistānā vēl saglabājušās norādes, kā sagatavojams šāds pārsējs (Kutalek 2002:83). Kā asins apturēšanas un brūču dziedēšanas līdzeklis dažādās tradīcijās izmantots arī pūpēdis, šī īpašība minēta latviešu tautas ticējumos: "*Pūpēdis noder asins apturēšanai*" (LTT 25181).

Senajā ārstniecībā, īpaši ziemeļu tautu tradīcijās, izmantotas vēl daudzas citas sēnes. Mūsdienās pazīstamākās sēnes ar ārstniecisku iedarbību ir čaga (bērza piepe) un zemestauki, bet senatnē dziedniecībā tikušas izmantotas arī mušmires un melnie graudi.

**Melnie graudi** (*Claviceps purpurea*) apskatīti pie sēnēm, kaut arī tie veidojas uz graudzālēm. Tomēr pēc būtības tā ir parazitiska sēne, kas sastopama uz daudzām savvaļas un kultivētajām graudzālēm. Tautā gan pastāv uzskats, ka tā atrodama pārsvarā rudzos, par ko vēsta arī nosaukumi: *melnie rudzi*, *rudzu tēvs*, *rudzu vilks* (Ēdelmane 2003:218). Garenās formas dēļ melnie graudi bieži dēvēti par zobiem, visbiežāk par vilka vai velna zobiem, bet sastopami arī citi apzīmējumi: "*Melnos labības graudus sauc par zirga un kuiļa zobiem*" (LTT 19845). Kā izpētījis medicīnas vēsturnieks Arnis Vīksna, melnie graudi dēvēti arī par peļu mēsliem, un tas darīts, lai saglabātu noslēpumā svarīgus ārstēšanas līdzekļus, dziedniecībai kļūstot ienesīgākai (Vīksna 1993:13).

Tautas dziedniecībā melnie graudi lietoti pret dzemdes asiņošanu un citām sieviešu kaitēm: "*Melnos graudus izžāvē, saberž un dzer iekšā sievietes, kurām ir baltie ziedi. Tas esot vislabākais līdzeklis*" (LFK 76, 322), (LFK 520, 1110).

Vācu tradīcijā tie visbiežāk lietoti tieši pēc dzemdībām – asiņošanas mazināšanai, no kā cēlies to nosaukums vācu valodā – *Mutterkorn* (mātes graudi) (Kutalek 2002:86).

Tie izmantoti arī dažādu vēdera vainu dziedēšanai (LFK 142, 2381), imunitātes stiprināšanai un aizsardzībai: "*Rudzu tēvus - vilka zobus vajaga ēst, jo tie esot labi pret slimību*

*pielipšanu*” (LTT 19846). Taču līdzās ārstnieciskajai iedarbībai vairāku tautu pieredzē zināmi fakti par masveida saindēšanos ar melnajiem graudiem, gan arī par to psihotropo iedarbību.

Melnie graudi tiek lietoti mūsdienu medicīnā – ginekoloģisku slimību, kā arī veģetatīvās distonijas un neirožu ārstēšanai (PME: 347).

**Sarkanā mušmire** (*Amanita muscaria*) ir indīga sēne, kas samērā bieži sastopama zem bērziem un skuju koku mežos. To lietošana vairāk pazīstama un ilgāk saglabājusies ziemeļu tautu tradīcijās, piemēram, Sibīrijas un sāmu apgabalos, kur tās izmantojuši šamaņi un dziednieki, pārzinot ne vien to dziedinošo, bet arī psihotropo iedarbību (Rätsch 2005:56). Iespējams, ka līdzīgi kā kaimiņzemēs arī Latvijas teritorijā tās tikušas lietotas ne vien dziedināšanai, bet arī citiem mērķiem.

Latviešu tradīcijā mušmires galvenokārt lietotas pret reimatiskām sāpēm. Tās gatavotas divējādi – sasmalcinot, ieliekot slēgtā traukā un noliekot saulē vai krāsnī, līdz no tām izvelkas sula. Tās varēja arī salikt pudelē, uzliet degvīnu vai spirtu un atstāt ievilkties. Šādi pagatavotais šķidrums tika lietots arī uz sāpošajām vietām:

*“Mušmiras iebāž pudelē un ieliek krāsnī. Ar izkusušo šķidrumu smērēja slimos locekļus” (LTT 21339), “Arī mušsmīrenes tāpat kā čūskas raudzē pudelēs to pašu sulojumā. Un ar to zupu smērē dažādas sāpošas miesas daļas” (LFK 675, 247).*

**Čaga jeb melnā bērza piepe** (*Inonotus obliquus*) aug uz veciem, dzīviem bērziem. Sēnei ir trīs kārtas: ārējā ir melna un cieta, vidējā – brūna un poraina, iekšējā – irdena. Ārstniecībai tiek izmantota tikai vidējā kārta, kas tautas tradīcijā galvenokārt lietota pret vēzi: „Čaga samazina vēža šūnas, neļauj augt. To sakapā un samaļ, uzlej ūdeni un dzer tāpat kā kafiju.” (NMV, 4164) Sibīrijas tautas čagas uzlējumu lietojušas gandrīz pret jebkuru kaiti, bet visbiežāk pret sirds, aknu un kuņģa kaitēm, arī tuberkulozes ārstēšanai un attīrīšanās kūrēm. Fitoterapeits Tereško raksta, ka čagu var lietot “kuņģa čūlas, gastrīta, ļaundabīgu audzēju, īpaši kuņģa un plaušu audzēju gadījumā. Čagas preparāti samazina sāpes, uzlabo pašsajūtu, taču tie tikai samazina audzēju augšanas ātrumu, bet neiznīcina to, tāpēc nevar paļauties tikai uz čagas spēku, vajag apmeklēt ārstu un pielietot arī citas ārstēšanas metodes” (Tereško bez g.). Pretvēža iedarbība tradīcijā piedēvēta un pētnieku apliecināta arī zemestaukiem, kas vairāk sastopami Kurzemes un Zemgales mežos.

**Parastie zemestauki** (*Phallus impudicus*) atrodami lapu koku un jauktos mežos ar trūdvielām bagātu irdenu augsni. Ēdami ir jaunie augļķermeņi, kam raksturīga balta olveida forma.

Paleontologu pētījumi vēsta, ka zemestauki, tāpat kā bites, skudras, čūskas u.c., pieder pie Mezozoja ēras reliktu sugām. Šādām augu un dzīvnieku sugām ir spēja uzkrāt

bioloģiski aktīvas vielas, kas palīdzējušas tām izdzīvot dažādos ekstremālos apstākļos. Līdz ar to arī vielām, kas iegūtas no šiem organismiem, piemīt spēja paaugstināt organisma rezistenci. Zemestauki satur polisaharīdus, kas veido pretaudzēju imunitāti, tie tiek veiksmīgi izmantoti medicīnā (Kuzņecovs, bez.g.). Plašus pētījumus par to iedarbību veicis medicīnas zinātnieks Sergejs Kuzņecovs, kurš specializējies vēža terapiju pētniecībā.

Dažādu tautu tradīcijās zemestauki izmantoti gan audzēju, gan nieru un kuņģa vainu, gan arī podagras ārstēšanai, tāpēc tautas tradīcijā vēstīts, ka to var lietot gan iekšķīgi, gan ārīgi, jo palīdz dažādām vainām:

*“Visvairāk ir podagrai, šitās te sāļu izgulsnējumi locītavās . Nu, es teic, man tēv’ māt’ vienu šļuku rāva iekšā, otru rīvēja kājas. [...] Ar šitām te imunitāti nostiprina. Vispār jau tautā uzskata, ka līdz pret vēzi.” (VKV 2010:24)*

Iespējams, ka tradīcijā būtu atrodamas vēl citas liecības par sēņu izmantošanu dziedināšanā, taču te raksturotas vairāk pazīstamās un lauka pētījumos biežāk minētās.

Šajā nodaļā izveidotais pārskats, kur apkopotas lauka pētījumā iegūtās ziņas par ārstniecības augu lietošanu Kurzemē, parāda, ka tautas tradīcijā bijis plašs zināšanu krājums par augiem, kas derīgi biežāk izplatīto vainu dziedēšanai. Lauka pētījuma intervijās parasti gan minēti tikai tie augi, kurus cilvēki pirmos spēja atcerēties. Dodot vairāk laika atbildēm un runājoties nesteidzīgā, rimtā gaisotnē, iespējams, tiktu nosaukti un raksturoti vēl daudzi citi augi, kā tas redzams atkārtoto interviju gadījumos. Taču arī šis apkopojums ir liecība tam, ka Kurzemē vēl joprojām ir pazīstami un ārstniecībai tiek izmantoti daudzi un dažādi ārstniecības augi, kuru lietojums un iedarbība ir atbilstoša farmaceitu pētījumiem, un ka tautas dziedināšanas tradīcija tiek turpināta arī mūsdienās.

Tradīcijas dzīvotspēju pēckara gados un padomju laikā labi raksturo kāds stāsts no teicējas S.K. atmiņām:

*„Vīdālē kādreiz bij’ tāds, viņš skaitījās feldšeris – Ziņģis. Kad bērniem bij’ temperatūra un kāda saaukstēšanās, tad viņš vienmēr teica: „Tikai nedod tās tabletes, sajauc terpentīnu ar cūku taukiem, apsmērē pēdiņas viņam, izkarsē karstā ūdenī. Tais’ pelašķu tēju, tu nekad par stipru neuztaisīs, dod viņam pelašķ’ tēju, ja ir klepus vai kaut kas tāds, sacēp sīpoliņus, dod, lai tos sīpolus ēd, dod pienu ar medu, lai dzer.” Kaut viņš pats bij’ ārsts, viņš atrunāj’ no tabletēm.” (NMV, 4114)*

Tā ir nozīmīga epizode, kas apliecina tautas spēju turēties pie ģimenē ieaudzinātas pārliecības un savas tradīcijas, spītējot laika un dažādu varu nestiem un uzspiestiem uzskatiem. Līdzīgu īpašību pie latviešiem savulaik novērojis arī A.V. Hūpelis:

*„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).*

Pateicoties šai latviešu, jo īpaši lauku ļaužu, ietiepīgajai vēlmei turēties pie pārbaudītām ģimenes un tautas vērtībām, senā dziedināšanas tradīcija ir tikusi pārmantota no paaudzes paaudzē.

## 4.2. Dziedināšana ar citiem dabas līdzekļiem

Seno dziedināšanas tradīciju pamatā bijis uzskats, ka cilvēks ir dabas daļa, kas līdzīgi jebkurai citai dabas izpausmei iekļaujas tās kopējās norisēs. Tādējādi arī par svarīgākajām dziedinošajām vērtībām uzskatītas tās, kas nodrošina dzīvības procesus dabā. To pamatā ir dabas pirmelementi un to izpausmes formas. Zeme un ūdens, arī uguns un gaiss ir neatsverami dzīvības radīšanā un uzturēšanā. Tie ir jebkuras dzīvās būtnes veselības pamatā, un tiem ir būtiska ietekme dziedināšanā jeb veselības atjaunošanā.

### Ūdens

Ūdenim jau kopš cilvēces pirmsākumiem bijusi būtiska loma dzīvības radīšanā, uzturēšanā un veselības atgūšanā. Latviešu folklorā, tāpat kā citu tautu tradīcijās, par to vēsta krietns daudzums materiālu un liecību. Mūsdienās ūdens daudzveidīgās īpašības pēta dažādu zinātņu nozaru pētnieki: ķīmiķi un biologi, arī molekulārbiologi un fiziķi. Starp vadošajiem ūdens dabas pētniekiem pieminami biomedicīnas inženierzinātņu doktors Džeralds Polaks (Gerald Pollack) no Vašingtonas universitātes, Nikolajs Bloms (Nikolaj Blom), sistēmbioloģijas pētnieks Dānijas Tehniskajā universitātē, kā arī Tībingenes universitātes starpdisciplinārā projekta “Ūdens kā dzīvības avots” vadītāji Rita Trībskorna (Rita Triebkorn) un Jirgens Vertaimers (Jürgen Wertheimer).

Dabas zinātņu pārstāvji konstatējuši, ka bez ūdens uz mūsu planētas nevarētu eksistēt neviena dzīva radība. Kā norāda Bioloģijas institūta pētnieki Nollendorfs, Osvalde un Paegle: “75% zemes virsmas aizņem ūdens – okeāni, jūras, ezeri, upes, bet 20% sauszemes ir pārklāta ar sniegu un ledu. Ūdens tvaiki ir atmosfērā, ūdens ir augsnē un zemes garozas dziļākajos slāņos. Arī dzīvnieki un augi lielākoties sastāv no ūdens. Cilvēka ķermenī ir ap 70 % ūdens” (Nollendorfs 2004).

Kā zināms, ūdens pazīstams trīs fizikālās fāzēs – gāzveida, šķidrā un cietā, t.i., ūdens tvaiki, šķidrā ūdens un ledus. Saistībā ar veselību un dziedināšanu tikušas izmantotas visas tā izpausmes, bet īpaši svarīga ūdens īpašība ir tā spēja izšķīdināt vielas. Tas ir universāls šķīdinātājs, tādēļ ūdens sastāvs nav tikai  $H_2O$  – ūdeņraža un skābekļa savienojums, bet tajā parasti izšķīduši daudzi ķīmiskie elementi. Bez tam ūdenī izšķīdušas dažādas gāzes, sārmī, skābes, sāļi un organiskās vielas. Šī ūdens īpašība tiek akcentēta, raksturojot avotu ūdeni un tā izmantošanu veselības atgūšanai. Ķīmiskās sadalīšanās procesā ūdenī nokļūst dažādu elementu joni, kas ietilpst pazemē esošo iežu sastāvā. Tādēļ pazemes ūdeņiem ir ļoti liela ķīmiskā sastāva dažādība. Zemes garozā, piemēram, izplatīti daudzi vienkārši sāļi, kas viegli pāriet šķīdumā. Tiem šķīstot ūdenī, rodas dažādi joni, ko

var uzskatīt par pazemes ūdeņu galvenajiem ķīmiskajiem komponentiem. To daudzums nosaka dažādu avotu atšķirības un to ietekmi uz veselību (Nollendorfs 2004).

Avotu ūdeni cilvēki lietojuši jau senatnē, to izmantojuši gan pārtikai, gan veselības uzlabošanai, balstoties uz pārliecību: “Tīrs ūdens visveselīgākais dzēriens” (LSD 556 5580). Gandrīz katras lauku mājas tuvumā bijis kāds avots, kura ūdeni agrāk galvenokārt lietojuši tuvāko māju iedzīvotāji. Mūsdienās avotu izmantošana ir kļuvusi sabiedrībā populāra, arvien vairāk apzinoties, cik liela ir ūdens ietekme uz organisma veselības procesiem.

Svēto ūdeņu kulta, arī dziedinošie un svētie avoti izsenis pazīstami visdažādākajās kultūrās un tradīcijās. Piemēram, ķeltu tradīcijā bijis svarīgi atšķirt dažādo aku un avotu ūdens iedarbību un noteikt, kādam nolūkam katrs labāk derīgs. Īpaši dziedinošs spēks ūdeņiem bijis pavasarī, kad tur uzturoties un mazgājoties galvenās dievības (Storl 2010:108). Latviešu tradīcija līdzīgā veidā vēsta par ūdens sevišķo spēku pavasarī, jo īpaši Lielās dienas rītā:

*„Ja Lieldienu rītā nomazgājas strautiņā, kas tek pret rītiem, tad visu gadu paliek jautrs un mundrs kā strautiņš” (LTT, 17291). “Lielās piektdienas rītā vajaga nomazgāties tāda strauta ūdenī, kurš pret sauli tek (uz rītiem), tad slimības nelips un gēmis būs smuks” (LTT, 17082).*

Latviešu ticējumi parasti vēsta, ka īpaši dziedinoši ir avoti, kas tek pret rītiem jeb uz austrumiem (LTT 31374). Tas balstīts senajā priekšstatā, ka no austrumiem reizē ar uzlecošo sauli nāk jauna diena, veselība un spēks, savukārt vakaros uz rietumiem, uz viņsauli tiek palaistas prom kaites un visas traucējošās lietas.

Ūdeņu labvēlīgā ietekme uz veselību sevišķi spēcīgi esot izpaudusies saulgriežu laikā. Latviešu tradīcijā uzsvērts, ka Lielās dienas rītā svarīgi nomazgāties avotā vai upē, lai visu gadu būtu vesels (LTT, 17286). Zviedrijā toties par iedarbīgāko uzskatīta rituālā mazgāšanās vasaras saulgriežos. Līdzīgi gan latviešu, gan kaimiņu tautu tradīcijās ir uzskati par vasaras saulgriežu rasas dziedinošo spēku, kas spēj dziedēt visas vainas un nodrošināt veselību ilgākam laika posmam: *“Jāņu rītu sakrātā rasa ir labas zāles” (LTT, 11898). “Jāņu rītā priekš saules jāsavāc rasa, dažādu izsitumu un kaišu dziedēšanai” (LTT, 11892).*

Par dziedinošu ticis uzskatīts arī lietus ūdens, kas sakrājies kādās īpašās vietās, piemēram, akmeņos veidotos iedobumos. Dobumakmeņi, kas saukti arī par muldakmeņiem un blodakmeņiem, kuru iedobumos sakrātais ūdens izmantots dziedniecībā, pazīstami gan mūsu, gan kaimiņu zemēs. Piemēram, Upsalas vēstures muzejā izstādīts dobumakmens, kura ūdens ticis izmantots dziedīšanai. Kā vēsta latviešu ticējumi, šāds ūdens izmantots pret dažādām kaitēm, bet visbiežāk lietots ādas vainu dziedēšanai: *“Ja atrod tīrumā akmeni ar dobtīti, kurā ir pielijis lietus, tad ar to ūdeni vajag apmazgāt kārpas, un tās noies” (LFK 26,387 Md.*

*Jaungulbene*). Interesanti, ka arī skandināvu dziedniecības tradīcijā uzskatīts, ka šāds ūdens vislabāk palīdz pret kārpām un dažādām ādas slimībām (Tillhagen 1977:132).

Vairākos Latvijas novados ir fiksētas liecības, ka ārstēšanās notikusi ar dobumā sakrājušos ūdeni, atstājot akmenim ziedojumu ar lūgumu pēc palīdzības vai kā pateicību par izdziedināšanos. Arheologs Juris Urtāns secinājis, ka “pie Gulbīšu Upurakmens atrastās monētas liecina, ka te ziedo un akmens dobumā esošo ūdeni ārstniecībā izmanto līdz pat mūsdienām” (Urtāns 1990:13). Līdzīgas ziņas reģistrētas arī par citiem dobumakmeņiem, piemēram, par Melķitāru muldakmeni un Kāpurkalna Māras akmeni.

Kā liecina tradīciju apraksti un arheologu pētījumi, ziedojumi atstāti ne vien pie akmeņiem, bet arī pie avotiem. Visbiežāk tā bijusi nauda, bet ziedoti arī dzīpari, prievītes, drēbju gabali un rotaslietas. J. Urtāns raksta:

“Par Baldones svētavotu, kur tagad ierīkots pazīstamais Baldones kūrorts, saglabājušās ziņas jau no 1561. gada. Dziedniecisko avotu tīrot, atrastas saktas, sudraba monētas, gredzeni, auskari. Ziedojumus varēja mest avotā vai arī pakārt turpat augošos kokos” (Urtāns 1977: 200).

Par ūdens dziedinošo iedarbību daudz vēstījumu latviešu teikās un pasakās. Kā radies dziedinošs avotiņš, stāsta teika par Blīdenes avotu, ko tur aiznesis kāds nabags savā cibā. Tas esot bijis tajos laikos, kad Dievs staigājis pa zemes virsu:

*„Kad nabadziņš aizgājis, tad tik apķērušies, ka tas būs bijis Dieviņš. Un patiešām, ūdenim bijis arī liels spēks. Visās slimībās tas ticis lietots dziedināšanai” (LT IT 1991:315).*

Ūdens spēks vēl pastiprinājies, to smeļot noteiktās dienās un laikos. Kā jau minēts, dziedinošais spēks bijis lielāks, ja tas smelts vai izmantots saulgriežos, bet tradīcijā norādīti arī diennakts laiki, kas jāievēro, lai vairotu ūdens dziedinošo iedarbību. Par tādiem uzskatīti maģiskie saullēkta un pusnakts brīži:

*“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)*

Nostāsti vēsta, ka avotiem bijušas atšķirīgas dziedinošās īpašības un spējas ietekmēt veselību, piemēram, Vecsalienas un Laidzes Dedziņu meža avoti palīdzējuši atbrīvoties no augoņiem, Bilskas Ūsiņu avota ūdens palīdzējis pret galvas un acu kaitēm. Taču ir bijuši arī avoti, kas līdzējuši vairākām vainām. Tautā tos mēdza dēvēt par veselības avotiem, piemēram, Baldones veselības avots (Broce 2002:81), Veselības avotiņš pie Patkula alas (Laime 2009:121) un citi. Tāpat plašs izmantojums gan dziedināšanā, gan veselības stiprināšanā bijis visos novados atrodamajiem svētavotiem, kas, iespējams, bijuši saistībā ar kādu tuvumā esošu alu vai kulta vietu (Laime 2009:120).

Nopietnus pētījumus par Latvijas veselības avotu ārstnieciskajām īpašībām veicis farmakologs J. Kupcis, kurš 20. gs. sākumā kopā ar kolēģiem no Ķīmijas fakultātes

noteicis vairāku avotu sastāvu dažādās to izplūdes vietās un dažādos gadalaikos. Viņš rūpīgi izpētījis un analizējis Ķemeru, Baldones un Valmieras avotu ūdens sastāvu, kā arī Kandavas un Siguldas sēravotus un to iespējamo izmantošanu ārstniecībā (Kupcis 1929; 1931). Piemēram, par Valmieras ūdeni viņš raksta:

“Valmieras ūdens ir pieskaitāms pie hlorīdu ūdeņiem, kuros hlora jons atrodas kopā ne tikvien ar nātriju un kāliju, bet arī ar magnēziju un kalciju. Arī nedaudz joda, broma un litija ir uziets. Tāda sastāva ūdeņus medicīnā plaši izlieto tiklab iekšķīgi, kā ārīgi. Vācijā, kur balneoterapija ir visvairāk attīstīta, tiem veltī vislielāko vērību” (Kupcis 1929:5).

J. Kupcis norāda, ka šādu ūdeni ieteicams lietot dažādu kuņģa, zarnu, aknu un vielmaiņas slimību, kā arī cukurslimības ārstēšanai.

Bez veselības avotiem Latvijā izplatīti arī tā dēvētie acu avoti, ar kuru ūdeni ārstētas acu kaites (Laime 2009:121). Taču ne vienmēr tie izmantoti tikai acu vainu dziedināšanai. Vairums no avotiem, kuri ieguvuši acu avota nosaukumu, ir kāpjošie avoti, kas izplūdes vietā plūst uz augšu, burbuļo un it kā vārās. Itin bieži tie līdzīgi kā akači atgādina acs formu un simboliski uzskatīti par zemes acīm, kurās analogiski kā cilvēka acīs atspoguļojas apkārtējā pasaule:

*“Pie Saldus ir purvā ezers, ko sauc par Baltezeru. Gar ezera malu ir ar sūnām apaugušas acis, kur senos laikos nogrimis jātnieks ar visu zirgu.”* (Vīksna 2010:488)

*“Kustīgs spogulis zemē, bet rāda debesis /ūdens.”* (LTM:290)

Piemēram, Vainodē atrodamais Elkuzemes acu avots un Orma kalna avots Aizputē, ir kāpjošie avoti, kuru atveres vērstas pret debesīm. Tādējādi acu avoti vizuāli atgādina akas, kam senatnē bijusi svarīga loma tautas dziedniecībā un kulta rituālos. Dažādu kultūru senajās kulta vietās avoti un akas tikuši izmantoti rituālu darbību veikšanai, par ko daudz ziņu saglabājušās Īrijā, Anglijā un Francijā.

Latviešu tradīcijā ūdens dziedinošais spēks izmantots gan mazgājoties, gan dzerot, gan arī rituālu un maģisku darbību veikšanai. Viena no būtiskākajām ir rituālā mazgāšanās, kas bieži izpaužas kā pilnīga iegremdēšanās ūdenī, tādējādi atdodot traucējošo, nevajadzīgo un it kā atdzimstot no jauna – tīrā un veselā veidolā. Tradīcijā to visbiežāk redzam saistībā ar pirti. Pēc pāršanās latvieši jau no sendienām raduši ielēkt vai ienirt aukstā ūdenī, pēc tam izbaudot īstu labsajūtu. Par to vēsta daudz ticējumu un senu aprakstu, piemēram, vācu ārsts Rozins Lentīlijs 17.gs. beigās rakstījis:

„Zemnieki, kad tie krietni sakarsuši, metas no pirts tūlīņ līdz kaklam garām tekošā ūdenī (jo pirts pa lielākai daļai top būvētas strautu vai upju malās) vai ziemas laikā vārtās sniegā un to dara pat trīs reizes no vietas, bez kādas kaites; šādā kārtā pats esmu redzējis drudzi aizdzenam” (Lentilius 1692:59-60).

Šī tradīcija gan zināma ne tikai latviešiem, bet pazīstama daudzviet pasaulē. Tās simbolisko nozīmi raksturojis Mirča Eliade:



„Kontakts ar ūdeni vienmēr ietver sevī kādu atdzimšanu; pirmkārt, tāpēc ka sairumam seko „jauna dzimšana”, bet otrkārt, tāpēc ka iegrimšana „apmēslo” un pavairo dzīvības potenciālu” (Eliade 1996:114).

Dzīvības spēka vairošanai un nodrošināšanai īpaši svarīgi bijuši pirts rituāli pēc bērna piedzimšanas: gan pirmā pirts apmēram nedēļu pēc dzimšanas, gan pirtīžas, kas daudzviet veiktas pāris mēnešus vēlāk. Šiem rituāliem bijusi gan praktiski dziedinoša, gan arī profilaktiska un rituāla nozīme:

“Bērna mazgāšanai pirtīžās nenoliedzami bija arī rituāls raksturs, un vēlāk tai ir liela nozīme, ārstējot dažādās bērnu slimības. Pirmkārt, sevišķi gatavo ūdeni, to lej vispirms uz galvas, tad uz pārējiem locekļiem, iekām skaita vai nu tēvreizi, vai arī pūšamos vārdus” (Straubergs 1995:45) (Par pirti vairāk - 3.1.nod.).

Senajā tradīcijā ūdens parasti saistīts ar sievišķo Lielās pirmmātes spēku, kas var būt gan labvēlīgs un dzīvību radošs, gan nelabvēlīgs un ārdošs. Latviešu folklorā šī bipolaritāte parādās vairāku sievišķo dievību darbībā, jo sevišķi Ūdens mātes dabā, kas var būt gan dzīvības devēja, gan ņēmēja, kā labvēle, tā kaitētāja, tādējādi izpaužot arī Lielās pirmmātes destruktīvo spēku. Ūdens mātes (kas var parādīties arī kā Jūras māte vai Upes māte) ambivalentā daba parādās gan tautas dziesmās, gan ticējumos:

*“Kad pēc saulītes norietēšanas iet peldēt, tad Ūdens māte ierauj dziļumā” (LTT, 31373).*

*Ūdens māte, ūdens māte,  
Kas tev darba ar manīm?  
Diezgan tev zaļu ziedu  
I bez mana augumiņa.  
(LD 31009)*

Apzinoties ūdens stihijas un tās garu ne vienmēr izprotamo spēku, ūdens vietas senatnē tika sevišķi godātas. Tās tika uzskatītas par pārejas vietām starp dažādām pasaulēm, un tām tika ziedots, lai nodrošinātos pret priekšlaicīgu aiziešanu viņā saulē:

*„Kad pirmo reizi iet peldēt un lai upē nenoslīktu, tad dod upei ziedu un saka: "Še, upīte, ņem manu ziedu!" (LTT 31137).*

Ūdens spēks var būt arī radošs. Tā radošais potenciāls uzsvērts dažādu tautu kosmogoniskajos mītos, kur pausts uzskats, ka dzīvība radusies vai aizsākusies ūdenī. Senajās tradīcijās valdīja arī empīriski veidojusies pārliecība, ka jauna dzīvība visbiežāk attīstās ūdenī vai ar tā palīdzību. Salīdzinot dažādu tautu priekšstatus par pasaules un cilvēku rašanos, folkloras pētniece Janīna Kursīte norādījusi: “Jāpiezīmē, ka arī latviešu antropogoniskajos priekšstatos viena no bērna/cilvēka biežākajām rašanās vietām ir tieši ūdens. Dzīvību, kas taisās nākt pasaulē, ūdens izskalo malā” (Kursīte 1996:13).

Dzīvojot ciešā saiknē ar dabu, cilvēkiem piemita spēja dziļāk ielūkoties un izprast dabas ciklus un norises. Iespējams, ka svarīgas seno priekšstatu izveidē ir gan paša cilvēka zemapziņā mītošās atmiņas par laiku, kas pavadīts, peldot mātes vēderā un gatavojoties

ienākšanai šajā dzīvē, gan attiecīgi dzīvnieku pasaules novērojumi. Latviešu folklorā šis motīvs parādās tautasdziesmās, kas vēsta par bērnu atrašanu ūdenī:

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

Tradīcijā gan minētas arī citas bērnu rašanās vietas, bet visbiežāk tomēr atainota nākšana no ūdens. Bērns ticis gan izzvejots (LD 1151), gan no upes (LD 1154) vai ezera iesmelts (LD 1153). Radību vietas un ūdens ciešā saikne pamatota arī senajos priekšstatos par ūdeni kā dvēseļu uzturēšanās vietu, dvēseļu aiziešanas un atnākšanas ceļu. Piemēram, seno ģermāņu un ķeltu nostāsti vēsta, ka uz zemes atgriezušās dvēseles sākumā mīt dziļi tās dzīlēs, Zemes mātes valstībā, kur gatavojas jaunai dzīvei. No turienes tās ceļas uz augšu un nokļūst akās, avotos, ezeros un upēs, kur dzīvo kā mazas zivtiņas vai vardītes, līdz viņas kāds izvelk, izceļ vai izzvejo (Storl 1998:77).

Ūdens vietu saistība ar sievišķo radīšanas un auglības spēku uzsvērtā veselā rindā ticējumam, kur norādīts, ka meitām un sievietēm noteiktās dienās jāmazgājas tekošos ūdeņos, lai nodrošinātu veselību:

*„Māras dienā sievas un bērni, bet, it īpaši jaunavas iet priekš saules uz avotu vai upi mazgāties, lai ģimis cauru gadu būtu sārts un skaists un lai miegs nenāktu” (LTT 22526). “Lieldienas rītā jāiet upē mazgāties, lai visu gadu būtu vesels” (LTT 17293).*

Senajās tradīcijās valdīja empīriskā ceļā iegūta un pārmantota pārliecība par ūdenim dabīgi piemītošu dziedinošu spēku, bet līdzās pastāvēja uzskats, ka tam var piešķirt vēl arī maģisku spēku – to appūšot vai apvārdojot, dziedot, skandējot sakrālus tekstus un veicot kādus rituālus. Tādējādi arī latviešu tradīcijā ūdens tiek izmantots ne vien kā praktisks dziedinošs līdzeklis, bet tiek appūsts un apvārdots, kā arī piesaukts buramvārdos, kur tas gan vairāk minēts simboliskā nozīmē, aicinot aiztecēt un paņemt līdzi, aiznest prom attiecīgo vainu, kaiti, tā veicinot atveseļošanos. Piemēram, asins vārdi: „Asins, tev būs mierā stāvēt, ūdens, tev būs projām tecēt, sāpes, tev būs rimt, vaina, tev būs dzīt” (LBV 1939:301).

Analoģiskās maģijas izpausmes tautas ticējumos un buramvārdos parādās itin bieži. Dziedināšanā tā lietota, lai dažādos veidos aizvadītu vai aizdzītu slimību, piemēram:

*“Slimību aizdzen, ja smeļ ūdeni seklā upes vietā, kur ūdens iet akmeņiem pāri, lai tad arī slimība aiziet tā, kā ūdens noskalo akmeņus” (LTT, 28168).*

Slimība tiek aizdzīta, aizbiedēta prom no cilvēka dzīves vides, taču visai bieži tradīcijā parādās uzskats, ka, izmantojot ūdens ceļu, kaites aiziešana ir pārliecinošāka, jo ūdens to var uzreiz aizvadīt uz nebūtību, uz mirušo pasauli. Šis uzskats par ūdens saikni ar viņsauli daudz atainots folklorā, kur dažādās ūdens vietas – jūra, upes, ezeri, avoti un akas

parādīti kā vārti uz kādu mītisku pasauli – viņsauli vai apakšzemes pasauli, kas gluži kā atspulgs ir līdzīga, bet tomēr atšķirīga no ierastās vides. Daudz šādu aprakstu ir pasakās par bārenīti, kura „izkritusi akai cauri un „tur apukšā akal bīsi tāda pati pasaule, kā te pie mums augšā” (LPT V: 310). Šai pasakai ir vairāki varianti, kur akas vietā ceļš uz viņsauli ved caur avotu vai kādu citu ūdens ceļu. Ūdens šeit simbolizē svarīgo vārtu daļu jeb starptelpu starp šo un viņu sauli, starp dzīvo un mirušo valstību. Starptelpā parasti tiek veiktas svarīgas rituālās darbības, jo tā ir īpaša – maģiska vieta (ne iekšā, ne ārā), kur sastopas cilvēka ikdienišķā un mītiskā telpa, kur straujāk īstenojas paustie nodomi un vēlamās norises. Tādēļ ūdens veidotā maģiskā telpa bijusi svarīga dažādu kaišu dziedēšanā. Kā vēsta pasakas, šo telpu var veidot gan avots, ezers, gan arī upe, caur kuru izejot, iespējams atbrīvoties no slimības:

*“Viens drudža slimnieks noredzējis sapnī, lai viņš izģērbjoties pliks un izlienot caur ūdeni upei pa dibenu uz otru krastu, tad drudzis to atstāšot. Šis nu paņēmis citas drēbes, pārsvedis upes otrā krastā, izlīdis caur ūdeni un otrā pusē apģērbies. Pie atstātām drēbēm nu piegājis kāds smalks kungs un sacījis: “Tagad man pats labais sējas laiks, bet zirga vairs nav, āda vien palikusi”” (LPT XIII: 337).*

Te skaidri iezīmēta ūdens kā robežšķirtnes loma, kas nošķir esošo realitāti no vēlamās, kas veido maģisko telpu, kur tiek izdarīts pagrieziens uz vēlamo, tādējādi izmainot iepriekšējo situāciju. Līdzīga ir pasaka par Ninieres ezeru, kur kāds drudža slimnieks “..iegūlies bullītī, pagrūdies gabaliņu no malas nost un slepus skatījies bullītim pār malu..”(LPT XIII: 339). Šajā gadījumā slimniekam nav nepieciešamības ielīst ūdenī pilnībā, bet pietiek ar ielaišanos un atrašanos ezerā, kur visapkārt rodas ūdens veidota robežtelpa, kam slimība netiek pāri un atstājas.

Latviešu tradīcijā daudz piemēru tam, ka ūdens gluži kā vārti šķir un vienlaikus saista šo zemi ar viņsauli: „Ūdenī nedrīkst mest ne akmeni, ne arī splaut, jo tad viņā pasaulē uz to metīšot ar akmeņiem un splaušot” (LTT 31315).

Ūdens vietas teikās un pasakās atainotas arī kā saikne ar mītisko, garu un dievību apdzīvoto telpu. Savukārt tautas dziesmās par ūdeņiem (sevišķi avotiem) bieži parādās to saikne ar dievu sētu, pagalmu vai dārzu, kā arī ar kādu no dievībām, tā atgādinot par ūdens klātbūtni un nozīmi kulta darbībās un rituālos. Likteņdievība Laima dainās bieži attēlota saistībā ar avotiem un ūdeni - līdzīgi kā nornas skandināvu mitoloģijā, kuras dzīvo pie likteņavota jeb akas (*Urd*), kas atrodas zem vienas no pasaules koka Igdrasila saknēm (*Sturlusonar* 1954). Pie Igdrasila bijušas pat trīs akas jeb avoti, tā veidojot līdzīgu pasaules ainu kā latviešu tautsdziesmās, kas vēsta par dievu sētu vai dārzu ar trim avotiem, kur sastopamas dažādas mītiskās būtnes (LD 32570,18).

Dziedināšanas tradīcijā īpaša nozīme piešķirta ne vien ūdenim, bet arī tā pārejas formām: miglai, rasai un tvaikam, kas viegli gaist, tādējādi paņemot līdzīgu nevēlamo kaiti. Tā buramvārdos uz analogijas pamata piesauktas dažādas ūdens izpausmes formas, kas varētu veicināt izveseļošanos, piemēram, rožu vārdi:

*„Tās rozes lai izput kā dūmi gaisā, kā migla un kā rīta rasa vējā” un saraustīšanās vārdi: „Lai izzūd tās sāpes no cilvēka miesām kā migla vasaras rītā, kā rasa siltā dienīnā” (LBV 1939: 245).*

Šajos piemēros parādās uzskats par ūdeni kā simbolisko pārejas elementu, kas spēj aizvadīt kaiti no izpaustās pasaules uz neizpausto, no esamības prom uz nebūtību. Pamatojoties uz šo uzskatu, strauji gaistošajai rasai tradīcijā piedēvēts īpaši dziedinošs spēks, par ko vēsta virkne ticējumu:

*„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 25392). „Ja acis sāp, tad jāmazgā rīta rasā, jo tad veselās paliek” (LTT 103).*

Tā kā pa pilītei vien rasu savākt ir diezgan grūti, tad tautā izveidojusies īpaša metode – saullēktā zālē ticis izklāts linu palags vai dvielis, ko velkot pa zāli, savākta rasa:

*“Jāņos balta drēbe jāvalkā pa rasu, nogrieztu ūdeni savāra ar medu, tad ar to jāmazgā acis, lai neasaro, un kājas, lai nesalst” (LTT 11893).*

Pēc tam šo palagu vai dvieli izmantoja gan slimnieka ietīšanai, to varēja izgriezt un rasu savākt traukā vai tāpat rasā mazgāties, kā vēsta tautasdziesma:

*Smildziņ' auga ceļmalē,  
Zelta rasa galiņā.  
Tā laimīga mātes meita,  
Kas tur acis nomazgāja.  
(LD 4261)*

Tradīcijā valdīja pārmantota pārliecība par rasas dziedinošajām īpašībām, bet, attīstoties farmācijai un farmakoloģijai, tikuši veikti arī attiecīgi pētījumi. Rasas ārstnieciskās īpašības, izvērtējot tās ķīmisko sastāvu, pamatojis farmaceits J. Kupcis:

*“Mēs zinām, ka ciets ar kaļķu un magnēzija sāļiem bagāts ūdens, kas ļoti bieži sastopams Latvijā, mazgāšanai neder, jo no tā plaisā āda. Labāki ir mīksti ūdeņi, kā p.p. lietus un upju ūdeņi. Tāds pats sastāvs kā lietus ūdeņam ir rasas ūdeņam, jo viņš nesatur ne kaļķu, ne magnēzija sāļu” (Kupcis 1932:262).*

Rasas labvēlīgais iespaids uz ādas veselību uzsvērts arī tautas tradīcijā:

*“Jāņu rītā priekš saules jāsavāc rasa, dažādu izsitumu un kaišu dziedēšanai” (LTT 11892).*

Taču jāņem vērā, ka rasa satur ne tikai ūdens, bet arī tā auga īpašības, uz kā sakrājas. Šī īpašība tikusi novērtēta, lietojot rasu kā dziedinošu līdzekli pēc savākšanas no attiecīgiem ārstniecības augiem. Piemēram, sāpošām acīm ieteikts lietot rasu no apaļlapu rasenes:

*“Vājas acis jāsmērē ar rasu, kura atrodas uz ratkrētēm (drosera rotundifolia)” (LTT 104). „Acis paliek skaidrākas, kad tās sasmērē ar rasu, kura atrodama uz rasenēm” (EZL 1892, Nr.9).*

Salīdzinot šo tautas ieteikumu ar mūsdienu farmaceitu atzinumiem, redzams, ka apaļlapu rasenes (*Drosera rotundifolia*) augu ekstrakti uzrāda lielu efektivitāti kā

pretiekaisuma un pretspāņu līdzekļi (Pētersone 1976:8). Tādējādi ir pamatots uzskats, ka rasene tiešām var palīdzēt dažādu iekaisumu gadījumos, bet acu vainām tā lietota, pamatojoties arī uz analogiju, jo rasenes zieda forma ir līdzīga cilvēka acs vizuālajam veidolam.

Tautas dziedniecībā tikusi izmantota arī krusa kā vēl viena no ātri mainīgajām ūdens robežformām: *“Krusa izkausēta tiek lietota pret sāpēm” (LFK-910-1708).*

Līdzīgi izmantots ledus – sāpju remdēšanai, sasitumu veidoto zilumu un uztūkumu mazināšanai: *“Kad galva sāp, tad pie galvas jāsiens pūslī ielikts ledus vai auksts ūdens” (LTT 8075).*

Tāpat arī mūsdienu medicīna sasitumu un sastiepumu gadījumā kā pirmo palīdzību iesaka ledus vai aukstus aplikamos, jo tie sašaurina asinsvadus, samazinot asins plūsmu, kā dēļ attiecīgajā vietā palēninās visas ķīmiskās reakcijas, tai skaitā procesi, kas veicina iekaisumu un tūsku veidošanos. No iepriekšējiem piemēriem redzams, ka ūdens un tā fizikālās īpašības gan agrāk, gan šodien dažādos veidos izmantotas ārstniecībā.

Šeit apkopotās folkloras liecības un to skaidrojumi raksturo ūdens nozīmi latviešu dziedināšanas tradīcijā, kur tas ticis izmantots gan kā ārstniecisks līdzeklis tiešā veidā, lietojot to iekšķīgi un ārīgi, gan simboliskā plānā, kur tas uztverts kā robeža starp dzīvo un mirušo pasauli, starp pastāvošo un pagājušo, starp esošo un nākamo. No tradīcijas aprakstiem redzams, ka ūdens vietas izsenis bijušas saistītas ar dzīvības radīšanas un uzturēšanas procesiem, tās veidojušas arī simbolisku pārejas jomu starp izpausto un neizpausto pasauli, kas bijusi īpaši svarīga dziedināšanas procesiem. Ūdenim bijusi nozīmīga loma gan veselības atgūšanā un atspirgšanā, gan arī veselības nodrošināšanai veltītajās maģiskajās un rituālajās darbībās.

### **Uguns**

Senajās tradīcijās uguns spēks ticis uzskatīts par maģisku un dziedinošu. Daudzu tautu mitoloģijas vēsta, ka uguns ir dievu dāvana cilvēkiem, iespējams, tāpēc tā uzskatīta par svētu. Ugunij tika veltīta cieņpilna uzmanība, tā tika godāta ar īpašiem rituāliem. Ar uguni bieži kontaktējās cilvēki ar sevišķām spējām, piemēram, šamaņi vai burvji. Mirča Eliade izpētījis, ka liels skaits pirmatnējo cilšu reliģiski maģisko spēku iztēlojās kā ugunīgu, degošu un to attiecīgi arī apzīmēja par versmi vai karstumu. Arī sarežģītākās reliģiskajās sistēmās, piemēram, hinduismā īpaši spēcīgas dievības tika apzīmētas kā ugunīgas, bet Indijas musulmaņi uzskatījuši, ka cilvēks, kurš savienojas ar Dievu, kļūst “liesmojošs”. Savukārt cilvēki, kuri darbojas ar reliģiski maģisku spēku, apzīmēti par “degošiem” (Eliade 2012:438-439).

Līdzīgas izpausmes atrodamas arī latviešu tradīcijā, kur darbošanās ar lielu domas spēku tiek saistīta ar karstumu. Latviešu valodā norādes par seno saikni starp uguni un gara spēku rodamas jau vārdu etimoloģijā. Kā izpētījis Konstantīns Karulis, vārds “gars” veidojies no ide. saknes “gher” ‘karsts, silts’, bet semantiskās attīstības gaitā tam radušās vairākas nozīmes (Karulis 1992:287). Tas var būt gan karsts gaiss un tvaiks, gan karstums pirtī, uz ko norāda frazeoloģismi “uzmest garu”, “uzliet garu.” Tas var būt arī “gars” ar nozīmi ‘dvaša, elpa’, kas saistīts ar dzīvības spēku, ar dvēseli. Karulis norāda, ka vēl kāda no vārda “gars” nozīmēm saistīta ar karstumu, kas apzīmē stipru vēlēšanos, tieksmi un cilvēka garīgo spēku (Karulis 1992:289). Uz to attiecas sarunvalodā lietotais frazeoloģisms “galva kūp”, ko lieto, ja kaut kas tiek darīts ar lielu garīgu piepūli. Tāpat spēcīgi emocionālie procesi tiek saistīti ar karstumu, piemēram, - “kvēlas jūtas, dedzīga vēlēšanās”. Uz garīgās piepūles un karstuma saikni norāda arī tautasdziesmas, kur redzams, ka spēcīga prāta vai gara darbība salīdzināta ar uguns kuršanu un iekšējā uguns izmantota aizsardzībai:

*Sasakūru tādu guni,  
Ka varēju sildīties;  
Sasaņēmu tādu prātu,  
Ka neviena klāt nelaist.  
(LD, 34293)*

Uguns senāk tika lietota aizsardzībai gan tiešā nozīmē (cīnoties un aizstāvoties), gan apzināti veidojot maģisko aizsardzību ar domas spēku:

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

Tāpat senajos priekšstatos bieži parādās uguns saikne ar dvēseli. Dvēsele apzīmēta par iekšējo uguni, kurai izdziestot, iestājas nāve:

*Apdzisuse uguntiņa,  
Pazuduse māmuliņa;  
Uguntiņu gan dabūju,  
Māmuliņas nedabūju.  
(LD, 3938)*

Uguns spēj sasildīt fizisko ķermeni un atjaunot enerģiju, tā spēj arī attīrīt un transformēt. Šis uguns spēks tika izmantots dažādos rituālos, maģiskās darbībās un dziedināšanas norisēs.

Ar uguni saistīta vēl kāda vārdu grupa, kas gan atvasināta no ide. saknes \**kāi-* : \**kī-* ‘karstums’. No tās veidojušies vārdi *kaist* – ‘silt, karst, sildīties’, no kā tālāk tapuši atvasinājumi – *iekaist*, *iekaisums*, *kaitēt* un *kaite*. (Karulis 1992 I, 369) Šīs vārdu grupas veidošanās vēlreiz apliecina valodas ciešo saikni ar praktiskajiem dzīves vērojumiem un

pieredzi, piemēram, iekaisuma saistība ar karstumu bijusi pazīstama jau kopš valodas sākotnes. Ne tikai mēs šodien, bet arī mūsu senči zināja, ka viena no raksturīgākajām iekaisuma pazīmēm ir ķermeņa temperatūras paaugstināšanās jeb karstums. Ar karstumu saistīts arī vārds *kaite*, kas semantiskās attīstības gaitā ieguvis papildu nozīmes – ‘vaina un zaudējums’.

Uguns un kaišu savstarpējā saikne parādās tautas ārstniecībā, kad pret vienkāršām kaitēm, kas bija saistītas ar saaukstēšanos un apsaldēšanos, uguns radītais siltums un karsta zāļu tēja bija pirmā palīdzība. Uguns tika izmantota ikdienas maģijā, lai līdzīgi kā meža zvērus aizbiedētu arī ļaunos dēmonus un slimību garus, tā bijusi svarīga cilvēka, viņa dzīves telpas un apkārtējās vides attīrīšanā. Uguns izmantota slimību dziedēšanā arī skandināvu zemēs, par ko norādes dotas “Senākajā Edā” (Reichborn-Kjennerud 1924:106). Senā tradīcija saulgriežos kurt ugunskuru un lēkt tam pāri sākotnēji bijusi saistīta ar uzskatu, ka vasarā, līdzīgi kā visa dzīvā daba, aug un vairojas arī dažādu slimību gari, kurus var aizdzīt ar uguns palīdzību. Tika uzskatīts, ka, lecot pāri ugunij, notiek cilvēka ķermeņa attīrīšana no nevēlamajām piesaistēm. Piemērus šai tradīcijai varam redzēt daudzviet pasaulē, bet konkrētu, vēsturisku izskaidrojumu atradis un aprakstījis vācu medicīnas vēstures pētnieks Pauls Dīpkens. Viņš stāsta, ka viduslaiku aprakstos vēl minēta senā tradīcija slimnieku novietot pie uguns, un turpat dotas baznīcas pārstāvju norādes tā noteikti nedarīt, jo tā esot pagāniska tradīcija. Vācu sakāmvārds toties vēsta, ka rets slimnieks aiziet no uguns, nekļuvis veselāks. Šajā uzskatā balstās visā vācu kultūrtelpā pazīstamais jēdziens “nepieciešamības uguns” (*Notfeuer*), kas sākotnēji kurināta laikos, kad savairojušās kaites vai izplatījušās kādas sērgas. Tad ciemā vai sētā kurta uguns, kam trīs reizes cauri dzīti visi lopi un arī cilvēkiem bijis vairākkārt jālec tai pāri vai cauri. Dīpkens skaidro, ka no šiem nepieciešamības ugunskuriem tālāk radusies tradīcija periodiski kurt attīrīšanās ugunskurus – profilaksei un aizsardzībai. Tie esot regulāri kurināti vasarās, kad vairāk parādījušās dažādas sērgas (Diepken 1935:4).

Atskaņas no senās paražas redzamas latviešu tradīcijā - gan vasaras saulgriežu tradīcijās, gan saistībā ar bedību norisēm – lai ar uguns palīdzību atbrīvotu dzīvos no iespējamās mirēja kaites pārņemšanas:

*“Kad sili iznesa no istabas laukā, tad katrs no klātesošiem bērū viesiem, drēbes purinādams, lēca trīs reizes pāri par ugunskuru, lai ļaunums nozustu, ja būtu pielipis.” (LTT 2164)*

Uguns tāpat kā ūdens veido starptelpu šo sauli un viņsauli, tie ir sakrālie pirmelementi, ar kuru palīdzību tiek nodrošināti galvenie dzīvības procesi un noteiktas zemes dzīves robežas. Ja ūdens vairāk saistīts ar dzīvības sākotni, ar ierašanos šajā dzīvē,

tad uguns biežāk uztverta kā pārveides un cikla noslēguma nodrošinātāja: “*Kad aizved mironi uz kapsētu, tad pie istabas sliekšņa sakur uguni, lai miroņa gars nenāk atpakaļ.*” (LTT 2252)

Cits uguns aspekts parādās veļu laika tradīcijās, kur tā izmantota, lai nodrošinātu kontaktu ar aizgājušajiem tuviniekiem. Gatavojot veļu mielastu, parasti tika iekurta uguns, lai aizgājēji varētu atrast ceļu pie savējiem (Straubergs 1949:112). Šajos priekšstatos parādās uguns kā vārtu loma, kas atbilstoši situācijai var tikt gan aizvērti, norobežojot dzīvo un mirušo valstības, gan atvērti kontaktiem veļu laikos.

Senie ģermāņi un ķelti bija pārliecināti, ka dzīvības un pasaules radīšanas pamatā bija divu pirmelementu – uguns un ūdens – saplūsme, kur uguns pastiprina radošo, virzošo saules vai kosmiskās uguns spēku, bet ar zemi saistītais ūdens kā “sensiblais haoss” to uzņem, tiek apaugļots un veidots. Tādējādi esot sācies visa radīšanas process (Storl 2010:107-109). Ķeltu dievītei Keridvenai (*Ceridwen*) bijis īpašs katls, kas izmantots iedvesmai un iniciācijai, tas bijis metamorfozes un transformācijas trauks, kur viss briesmīgais, negatavais, nepilnīgais un slimais varēja tikt pārveidots. Ar svēto katlu cieši saistīti pirmelementi uguns un ūdens, kā arī zemes radītie ārstnieciskie augi. Līdzīgi arī indiāņu un citu pirmatnējo tautu kultūrās katls simbolizējis Pirmmātes klēpi, kas uzņem sevī visu nolietoto, neizdevušos un vārgstošo, tad to izdziedina un atjauno. Katls, kas var tikt atainots arī kā ezers, aka vai dzeramais kauss, kas pildīts ar dziedinošiem augiem, senajiem ķeltiem bija galvenais dziedināšanas simbols. Līdzīgi mītiskie priekšstati sastopami arī citām tautām, un iespējams, ka tie ir pamatā plaši pazīstamajam uzskatam par zāļu tējas dziedinošo spēku.

Latviešu tradīcijā uguns izsenis turēta godā, to nedrīkst ar kājām spārdīt, nedrīkst splaut, pret to izturas ar cieņu un pateicību, jo tā saistīta ar dzīvošanu viņā saulē, tā veido arī saikni ar dievību apdzīvoto telpu:

*“Ar kāju nedrīkst krāsnī uguni bakstīt, tad Laimiņai acis izbada.”* (LTT 30921) (LTT 30924; 30926)

Lai nodrošinātu svētību mājai un saimei, ugunij ticis ziedots gan ikdienā, gan svētkos: “*Lai uguns labi deg, tad jāskaita: "Dedz', dedz', uguntiņa, ko cepšu, ko vārīšu, visu tev došu!"*” (LTT, 30908), (līdzīgi LD 33243-1).

Ticējumos dotas konkrētas norādes par uguns dziedinošo spēku, piemēram:

*“Ja krūtis sāp, tad degošas ogles jāmet tējā, tēja jādzēr, bet ogles jānoliek pavardā atpakaļ”* (LTT, 30927).

Te redzams atgādinājums par uguns klātesamību jebkuras dziedinošas tējas gatavošanas procesā. Uguns maģiskajā savienojumā ar ūdeni lietota pret dažādām kaitēm, bet jo īpaši tādās reizēs, kad bijis nepieciešams kāds sevišķi spēcīgs līdzeklis. Šādu gadījumu apraksta A.V. Hūpelis, stāstot, ka latviešu zemnieki neatlaidīgi turas pie savām ārstniecības metodēm un dziedniekiem, kuri reizēm stipri pārsteidz pat mācītus ārstus.



Minēts gadījums, kad cilvēkam bijuši briesmīgi izsitumi uz sejas un brūču ārsts veltīgi izmēģinājis visus savus ārstniecības paņēmienus, nespēdams palīdzēt. Tad kāda veca sieva izārstējusi sirdzēju dažās dienās, mazgājot to ar ūdeni, kurā sametusi gailošas ogles (Hupel II: 141-142). Šāds dziedināšanas paņēmiens minēts vairākos tradīcijas aprakstos:

*“Ja maziem bērniem pie zoda, vai citur kur ēde, tad tādu vajagot aizvest pie tāda, kas “apšķiļ”. Apšķilšanu izdarot ar kramu un šķiltavām, kad šā slimā vieta apšķilta, tad pārejot. Šķilšanu tā izdara, lai dzirkstis kristu virsū vainai. Derīga slapjai un sausai ēdei.” (ZAE CVVM Nr.2491, Kosas pag.)*

Uguns dziedējošais spēks tradīcijā ticis izmantots dažādos veidos – gatavojot zāļu uzlējumus ar verdošu ūdeni, metot gailošas ogles ūdenī un izmantojot tikko sadegušu lakstaugu vai koku pelnus:

*“Slapjo zūdi jeb ēdi parasti ārstēja raudzītājas, bet lietoja arī citādas līdzekļus, piemēram, dažādas koka gabaliņus, piem., alkšņa, priedes, liepas un citus ielika kukņā un iekūra uguni. Kociņiem ļāva rāmi izdegt, lai plēnes vējš neaiznes. Apdzisušiem salasīja ogļu plēnes, noņēmot tās ar nazi, samaisīja ar skābu krējumu un ar šo maisījumu smērēja ēdi.” (ZAE Nr. 341, Saldus pag.)*

Pret ēdi tikuši lietoti arī šim nolūkam sadedzinātas bērzu tāss pelni (LFK 23, 2811). Savukārt vēdera vainām palīdzēja vēl līdz mūsdienām zināmā zināmais līdzeklis - koka ogle: *“Krāsns koka ogle saberzta ar ūdeni jāiedzer vēdera sāpēm” (LFK 3,676).*

Spēcīgāka iedarbība esot bijusi oglēm, kas radušās no pērķona spēriena. Tās tad tikušas izmantotas smagākām un neizprotamām kaitēm: *“Kur pērķons iespēris, tās ogles pret krītamo slimību” (LFK 177, 137)*

Uguns spēku varēja piesaistīt arī ar kvēpināšanas, kūpināšanas vai dedzināšanas rezultātā radušos dūmu palīdzību, kurus mēdza gan laist apkārt slimajam, gan vilkt uz iekšu, piemēram, zobu sāpju gadījumā:

*“Pret zobu sāpēm smēķē nātru kaulus (nātru kaulus nolauž, iebāž mutē, aizdedzina kā papirosu un dūmus velk uz zoba” (ZAE nr. 197, Apšuciemā).*

Līdzīgā veidā gan nātru, gan aveņu kauli izmantoti arī pret klepu: *“Ja nātru kaulus pīpē, tad klepus pāriet no tā” (LFK 630, 225).*

Uguns spēks izpaužas kvēpināšanā – ļoti senā rituālajā darbībā, kas veikta jau pirms vairākiem gadu tūkstošiem dažādās pasaules malās. Tā izmantota dziedināšanā, lietojot atbilstošos augus, tā lietota kā rituālu sastāvdaļa – gan sakrālās telpas attīrīšanai, gan aizsardzības nodrošināšanai un veselības veicināšanai: *“Jāņa vakarā sasien pīlēga zariņus slotiņās, kuras jem, kad vajadzīgs bērnu apkvēpināt.” (LTT 11890)*

Kvēpināšanas rituālos bieži izmantota vībotne un kadiķis, kas jau kopš seniem laikiem ne vien latviešiem, bet arī ķeltiem un ģermāņiem bijuši pazīstami kā spēcīgi, attīroši augi (pēc: Storl 2010:63). Netiešas norādes par vībotnes izmantošanu kvēpināšanai redzamas vairākās tautasdziesmās:

*Jāņa bērni nosaluši,  
Jāņa zāles lasīdami;*

*Salasījši vībotnītes,  
Uzkūruši uguntiņu.  
(LD 32892-1)*

Folklorā vairākkārt minēti kadiķis un pīlādzis kā spēcīgi aizsardzības veidotāji pret skauģiem, pret slimībām un cita veida apdraudējumiem:

*Lai bij laiks kāds būdamis,  
Es kadega ēniņai:  
Kadegam, sērmokšlam  
Krustiņš ogas galiņā.  
(LD 34130)*

Mājas un sētas aizsardzībai vēl līdz mūsdienām bieži izmantots pīlādzis, kas tradīcijā uzskatīts par stipru palīgu un sargu pret ļauniem gariem:

*“Senie latvieši piešķīra šim kokam sevišķu spēku, kas aizdzen raganas un citus ļaunos garus. Pīlīģa nūja pie tam bijusi jātur ar tievgali rokā. Ja šis koks audzis mājas tuvumā, tad arī jau bijis pa daļai aizsargs pret dažiem ļaunumiem.” (LTT 26760)*

Kvēpināšanai attīrīšanas un dziedināšanas nolūkos lietoti pīlādža un kadiķa zari:

*“Mana māte ar paegļa zariem kvēpināja istabas, lai gaiss būtu labāks” (LFK-1742-98). “Pīlādzi, bet ar nenokostu galotni, pārnes zāļu dienā un svēpē ar to bērņus.” (LTT 11891)*

Senajās tradīcijās pastāvēja uzskats, ka, dedzinot, kvēpinot augus, tiek pastiprināta to iedarbība un vienlaikus palielināta paša cilvēka iekšējā “maģiskā uguns”. Tā bija svarīga, lai cilvēks varētu ieiet transa stāvoklī, ko savos rituālos izmantoja dziednieki un šamaņi. Tā uzskatīta arī par radoša, dziedinoša spēka izpausmes veidu (Eliade 2012:440).

Pētot smaržu fizioloģisko iedarbību, ir konstatēts, ka aromātiskās substances, kas rodas kvēpināšanas laikā, mazāk iedarbojas uz smadzeņu galveno daļu (*neocortex*), kas radusies vēlākajā evolūcijas procesā un saistīta ar domāšanas procesiem, bet gan vairāk uz senāko un primitīvo reptīlsmadzeņu daļu. Smaržu informācija, ko uzņem deguns ar saviem desmit miljoniem ožas šūnu, tiek aizvadīta tieši garām modernajai, reflektējošajai centrālajai nervu sistēmai un iedarbojas uz limbisko sistēmu un *hipothalamus*, kas regulē veģetatīvo nervu sistēmu un vada dziedzeru procesus. Limbiskajā sistēmā ir noenkurojušās vissenākās jūtas, tie refleksi un dziļi neapzinātais, kas pastāvējis jau sen pirms intelekta uzplaukuma. Tur, kā apgalvo smadzeņu fiziologi, mājā cilvēka mūžības un laimes sajūta (Storl 2010:143).

Ožas centrs smadzeņu attīstībā parādās ļoti agri. Indivīda embrija attīstībā tas izveidojas jau četrpadsmitajā nedēļā. Tāpēc oža spēj cilvēku aizvest atpakaļ uz pirmsdzimšanas laiku un agrīno dzīves periodu, tādējādi attiecīgos brīžos atjaunojot tā laika drošības sajūtu. Iespējams, ka arī tādēļ dziedināšanas rituālos izmantoti spēcīgi smaržojoši ārstniecības augi.

Smaržas ir nozīmīgas dabas valodas sastāvdaļas, tās ir dziļi vienotas ar instinktiem un tiek uztvertas neapzināti, fiksējot tās emocionālajā un ķermeniskajā līmenī, tāpēc

cilvēki samērā strauji reaģē uz to signāliem ar sajūtām un tām sekojošām noskaņojuma izmaiņām. Varbūt tādēļ senajās tradīcijās pastāvēja uzskats, ka smaržas sniedz dvēseliskus impulsus, tās spēj ievadīt cilvēku sapņu pasaulē un savienot ar senām arhetipiskām ainām. Tādējādi cilvēks var tikt savienots ar zemapziņā mītošo pirmatnējo veseluma sajūtu, un tiek modināts viņa pašdziedinošais spēks.

Kvēpināšana ar spēcīgiem augiem bijusi svarīga rituāla darbība, kur apvienota gan racionālā, gan maģiskā pieceja dziedināšanai. Tur izmantotas zināšanas par augu dziedinošo spēku apvienojumā ar uzskatu par uguns attīrošo un transformējošo iedarbību. Vienlaikus pastāvējusi arī senā animistiskajam pasaules skatījumam raksturīgā pārliecība par slimību kā ļaunu garu. Šis priekšstats spilgti atainots pasakās, kur slimības parasti raksturotas kā būtnes, bieži pat ar personificētām izpausmēm. Piemēram, pasaka par guļu:

*“Par guļu sauc lipīgu slimību, kuru apkarojot kvēpināja dažādas smirdošas zāles. Reiz guļa piegājusi pie tā izkvēpinātas istabas loga un teikusi: «Vai, kā tur pieķēzīts! Tur nevar ne deguna iekšā bāzt» (LPT, XIII: 345).*

Tradīcijas aprakstos augu dedzināšana, radot spēcīgus ārstniecisko augu dūmus dziedināšanas un profilakses nolūkos, tika saukta par kvēpināšanu. Taču tautā sastopami arī stāsti par svēpināšanu, kas bijusi šķietami līdzīga, bet tomēr citāda norise. Tās izpausmes ir tuvākas maģiskajām darbībām, jo balstītas pārliecībā, ka rezultātā ar nepatīkamu smaku tiek aizdzītas slimību būtnes. Svēpināšanu parasti izdarīja tad, ja bērns bija stipri satrūcies un raudāja vai arī tam bijusi kāda nenosakāma vaina:

*“Ar skaliem izbraucēja krustiski kaktus. [...] Kaktos pie griestiem katrā ziņā sakrājušies kādi netīrumi un zirnekļu tīkli. Šos netīrumus no skaliem nobraucēja un salika uz kāda platāka skaliņa. Pēc tam ar lielu tuteni braucēja pa istabas durvju sliekšni un salasīja nobraucītās sīkās skabargas. No bērna gultiņas izņēma dažus salmiņus un kopā ar skabargām un netīrumiem no kakta salika uz platāka skaliņa. Skaliņu aizdedzināja un tā dūmos bērnu svēpināja. Pēc svēpināšanas bērns palicis pavisam rāms.” (ZAE nr. 212 Kalsnava)*

Uguns spēks ticis izmantots dziedināšanā, lietojot dažādus maģiskus paņēmienus, kuru pamatā bijusi vēlme atbrīvoties no slimības, iznīcinot tās garu: *“Kārpa ar zirni jāsaberzē, pēc tam tas jāiemet ugunī. Kamēr tas sprēgā ugunī, jāiziet ārā, kārpas nozūdot” (LFK 669, 4490, Īvandē).*

Dažādu kaišu apkarošana ar uguns palīdzību pazīstama daudzās senajās tradīcijās, piemēram, ķīniešu un japāņu tautas medicīnā, kur līdzās akupunktūrai tiek lietota sildīšana, piededzināšana jeb moksa terapija. Šīs metodes būtība ir bioloģiski aktīvo punktu (akupunktūras punktu) ietekmēšana ar siltumu. Sildīšana tiek veikta ar kontakta vai bezkontakta metodi, tai tiek izmantoti konusi, kas ir izgatavoti no vībotnes (moksa) pūkām. (Ķīniešu medicīna 2011).

Līdzīgs princips ar aktīvo ķermeņa punktu karsēšanu, iespējams, izmantots arī latviešu tradīcijā, piemēram: *“Iesnas ārstē, karsējot papēžus” (LFK 727, 277).*

Savdabīga karsēšanas metode izmantota sāmu dziedniecībā. Dedzināšanai vāktas parastās cietpiepes (*Phellinus igniarius*), kas aug uz bērza vai apses, to iekšējā daļa atdalīta, tad novārīta vai kārtīgi izdauzīta, izveidojot atbilstošu masu. No tās veidotas zirņa lieluma lodītes, kas uzliktas uz slimās vietas un dedzinātas. Lai tās noturētos vietā, lietoti no koku mizas pagatavoti gredzeni (Solbakk 2007: 46). Līdzīgi ārstniecības paņēmieni zināmi latviešu tradīcijā, kur sildīšanai izmantoti dažādi materiāli, bet pamatnes gredzens ticis veidots arī no rupjmaizes garozas (LTT 26290). Vairāk par šiem līdzekļiem vēstīts 3.2. nodaļā.

Sevišķi bīstamos gadījumos tikuši izmantoti kardināli paņēmieni, piemēram, slimās vietas dedzināšana ar sakaitētu dzelzi:

*“Ja traks suns sakoda, izdedzināja to vietu ar karstu dzelzi un “skaitīj’ vārd’s”” (ZAE Nr.145, Lubezere).*

Uguns dziedinošais un attīrošais spēks spēcīgi izpaudies arī pirts procesos, kam dziedināšanas tradīcijā allaž bijusi nozīmīga loma. Pirtī cilvēks ir saskarē ne vien ar uguni, bet arī ar zemi, ūdeni un gaisu, arī ar citiem dabas spēkiem, kas viņam palīdz savienoties ar savu pirmatnējo būtību un simboliski iziet jaunas piedzimšanas ceļu. Tas ir dziļi sakrāls rituāls, ko latvieši pratuši novērtēt un godā turēt. (Par pirti vairāk – 3.1. nodaļā)

### **Saule un gaisma**

Ar uguni saistīta arī kosmiskā uguns un saule, un gaisma kā dzīvību veicinošs spēks. Kā zināms no bioloģijas, gaisma ir viens no dzīvības rašanās un uzturēšanas pamatfaktoriem. *Gaiss un gaisma* – saskaņā ar Karuļa „Latviešu etimoloģijas vārdnīcu”, - ir savstarpēji etimoloģiski saistīti vārdi, un tie abi apzīmē svarīgus dzīvības pastāvēšanas priekšnosacījumus, kas ir nepieciešami mūsu dzīvotspējai un mūsu dzīvības spēkam. To apliecina daudzu tautu senās dziedināšanas tradīcijas, un tas katram zināms no paša pieredzes. Saulei uzspīdot, arī viss atplaukst jaunā spēkā un enerģijā. Latviešu tradīcijā saulei un tās svētīgajam spēkam ierādīta īpaša vieta, kas jo bieži uzsvērts tautas dziesmās:

*Ai, saulīt(e), tu bij' balta,  
Dod man savu baltumiņu;  
Ai, Laimiņ(a) tu vesela,  
Dod man savu veselību!  
(LD, 27322)*

Latvieši saules spēku īpaši novērtējuši un godājuši. Ne velti saulei veltītas vairāk nekā četri tūkstoši tautasdziesmu. Saules īpašā vieta cilvēka dzīvē tiek izcelta, salīdzinot to ar mūsu dzīvības devēju, ar māti (LD, 4346).

Taču vislielākā nozīme saulei bijusi saistībā ar dvēseles ceļu. Saule pārzina viņsauli un šo sauli, tā dziedina dvēseles brūces, kad aizgājis kāds tuvinieks. Saule pavada dvēseli

tās tālākajā gaitā, tāpēc saules rieta laiks tika svētīts, tad nedrīkstēja darīt nekādus darbus:

„*Saules celiņu svētīja, tādēļ, kad mirstot dvēsele iet projām, tad dvēseles ceļš tiekot svētīts*” (LTT, 26325).

*Svētījiet, jaunas meitas,  
Kamēr saule norietēja,  
Kamēr saule nosapēra  
Sudrabiņa pirtiņā.  
(LD 6846)*

Saulrieta brīdis ticis dēvēts arī par saules pakāpiem, saules apakšām un saules celiņu: „*Senāk svētīja saules celiņu, no saules noiešanas līdz tumsai, kamēr istabā iededza uguni*” (LTT 26326).

Aizliegums strādāt saulrieta laikā uzsvērts daudz dažādos variantos, kas nozīmē, ka tā nav bijusi tikai sadzīviska paraža, bet balstījusies uz senu pasaules uzskatu, kur saulei bijusi īpaša loma dvēseles ceļā uz mirušo valstību – uz viņsauli. Šī uzskata rašanos precīzi pamatojusi Vaira Vīķe-Freiberga darbā “Kosmoloģiskā saule”:

“Saule ir vienīgā redzamā būtne, kas šķiet brīvi kustamies turp un atpakaļ starp dzīvības un nāves valstībām un tā kļūst par galveno vidutāju abu starpā.” (Vīķe-Freiberga 1997:50)

Tāpēc saule tiek uzrunāta tautasdziesmās un buramvārdos ar lūgumu aiznest uz mirušo valstību gan sveicienus aizgājušajiem tuviniekiem, gan arī slimības, lai no tām pilnībā atbrīvotos:

*“Slimniekiem jāiet saulei rietot ārā, lai līdz ar sauli arī slimība pazustu”. (LTT, 28170)*

Lai kaiti varētu aizvadīt reizē ar rietošo sauli, ne vienmēr pietika ar iziešanu saulē, pie dažām kaitēm bija jāveic īpašas atvairīšanas darbības, kas arī parasti tika veiktas saulrieta laikā. Savukārt saullēktā tika veikti veselības nodrošināšanas un stiprināšanas rituāli – mazgāšanās avotos, pāršanās ar pūpoliem un zaļiem, dzīvības pilniem zariem.

### **Gaiss**

Dzīvības uzturēšanai un veselībai tāpat būtiski nepieciešams ir gaiss, kaut arī cilvēki visbiežāk to uztver kā pašsaprotamu, gluži kā savu elpošanu. Elpa un elpošana ietekmē gan ķermeņa dzīvības procesus, gan arī dvēseles izpausmes, bet par elpu kā dziedinošu spēku ikdienā tiek domāts samērā reti. Taču gandrīz katram pazīstama situācija, kad bērns skrien pie mammas, ja ir ko sasitis vai savainojis, un gaida, kad mamma *papūts*, jo tad jau sāpes pāries. Tāpat katrs, kad ir ko nedaudz savainojis, mēdz neapzināti šai vietai uzpūst elpu. Iespējams, ka tādējādi vēl šodien neapzināti izpaužas senā zināšana par elpas dziedinošo spēku.

Līdzīgas situācijas pazīstamas arī citu tautu tradīcijās. Kā raksta kultūrantropologs Štorls, Vācijā vēl joprojām ir vecmāmiņas, kas savus mazbērnus kādu sasitumu, nobrāzumu, sīku sāpju gadījumos mierina ar seniem buramvārdiem un uzpūš sāpošajai vietai elpu. Štorls uzskata, ka šajā darbībā slēpjas norāde uz senu dziedināšanas metodi kā uz arhaisku kultūras vērtību. Šādas iezīmes bieži saglabājušās tradicionālajā bērnu kultūrā:

lūkāšanas spēles sakņojas senās kulta dejās, skaitāmpanti atgādina darbības ar buršanos, bet bultas, loki un indiāņu spēles nāk kā atskaņas no pirmatnējām atmiņām par laiku, kad cilvēki dzīvoja ciešā saiknē ar dabu (Storl 2015:40).

Tautas ārstniecības tradīcijā elpa izmantota dziedināšanā ar pūšanu, appūšanu, kas tuvāk raksturota 3.2. nodaļā.

Ar gaisu un elpu saistīta arī skaņa, kas gan agrāk, gan arī mūsdienās izmantota dziedināšanā. Te pieminamas mierinošās melodijas, kas palīdz remdēt sāpju sajūtas un nomierina satraukto prātu kādas kaites gadījumā. Šīs senās tradīcijas atskaņas redzamas situācijās, kad māte mierina sāpju satrauktu vai slimu bērnu. Bieži viņa tad intuitīvi sāk dungot kādu nomierinošu melodiju un viegli šūpot savu bērnu. Tā ir zemapziņā pārmantota atmiņa no senās tradīcijas par skaņas un dziesmas dziedinošo spēku. Mūsdienās par to veikti dažādi pētījumi, uz kuriem balstoties, attīstīti pat vairāki skaņas un mūzikas terapijas virzieni. Lai sagatavotu atbilstošus veselības aprūpes speciālistus, mūsdienās ir izveidotas īpašas studiju programmas mūzikas terapijas apguvei. Dziedināšana ar skaņu bijusi pazīstama arī senajās ārstniecības tradīcijās, bet par to vairāk vēstīts 3.3. nodaļā.

### **Zeme**

Senajās tradīcijās liela nozīme tikusi piešķirta Zemes dziedinošajam spēkam, kas izpaudies gan dabas spēka vietās, gan pirtī, kur cilvēks jūties kā Zemes mātes klēpī. Norādes par dziedināšanu ar zemes spēku dotas senos tradīciju aprakstos, arī skandināvu "Senākajā Edā" (Reichborn-Kjennerud 1924:104-105).

Zemes spēku cilvēki sajutuši gan mežos un birzīs, gan darbojoties ar zemi. Tas redzams arī mūsdienās, kad ļaudis brīvā laikā dodas pie dabas, lai atpūstos no ikdienas spriedzes un uzņemtu spēku. Šo sajūtu spilgti raksturojusi teicēja no Alsungas:

"Un kas man ir, ja es esmu satraukusies, kādreiz mati ceļas stāvus, ka nezin, ko darīt. Tad es atnāku, iebāžu rokas zemē un pasēžu brīdi. Un zeme paņem visu. Ja man ir slikti, tad es to sliktumu ielaižu zemē. Un tāpēc vien man vajag te to zemi, jo tas mani ļoti, ļoti nomierina" (VKV:38)

Tradīcijas apraksti vēsta, ka senatnē dziedināšana notikusi gan alās, gan pie lieliem akmeņiem. Latvijā zināmas vairākas alas ar dziedinošu spēku, kur slimie spējuši atgūt savu veselību. Par to 18. gs. savā ziņojumā rakstījis A.V. Hūpelis, vēstot, ka no dažām alām latvieši baidās un sauc tās par Velna caurumiem, bet citām piedēvē lielu spēku:

„Kādu alu pie Cēsīm baltā iezī, no kura iztek ūdens, latvieši sauc par Dzelzs vārtiem; senāk viņi tur ziedojuši un vēl joprojām apmeklē to pie zināmām slimībām” (Hupel 1777: 143).

Šo alu aprakstījis un zīmējis arī J.K. Broce:

“Šī novada latviešu zemnieks piedēvē ūdenim brīnumspēku, tāpēc tad, kad ir slim, viņš tajā mazgājas un arī atstāj alā apģērba gabalus un naudu” (Broce 2007:64).

Pēc zīmējuma tā atpazīstama kā Cēsu Svētavota ala, un pētnieku skaidrojumos minēts, ka nosaukumu “Dzelzs vārti” tā, iespējams, ieguvusi, jo Cēsu apkārtnes avotu ūdeņi bieži bijuši ar paaugstinātu dzelzs savienojumu saturu, kas arī veidojis to ārstnieciskās īpašības (Broce 2007:64).

Līdzīgi nostāsti ir par plaši pazīstamo Gūtmaņa alu Siguldā. To savā darbā „Versuch einer Naturgeschichte von Livland” aprakstījis dabas pētnieks Jakobs Benjamins Fišers: „Pie Turaidas ir kāda ala, kas sastāv no smilšakmens, kuru sauc par Labo vīru.” (Fischer 1777:346). Viņš piemin, ka no alas iztek avots ar skaidru un veselīgu ūdeni. Savukārt papildinātajā šī darba izdevumā viņš norāda, ka vietējie zemnieki dažādos apvidos smilšakmens alas un avotus izmanto slimību ārstēšanai, pēc izdziedināšanās atstājot tur ziedojumus (Fischer 1784: 186).

Folkloras pētnieks Sandis Laime secinājis, ka alu dziedniecisko raksturu visbiežāk veidojuši no tām izplūstošie avoti, kas uzskatīti par svētiem un izmantoti dziedināšanā:

“Šādas ir bijušas Cēsu Svētavota ala, Gūtmaņa ala un Inčukalna Velnala, savukārt Patkula ala, Apes Raganu ala, kā arī Avotmuižas, Krimuldas un Vaidavas Velnalas atrodas blakus vai netālu no dziednieciskajiem avotiem”(Laime 2009:119).

Alu un zemes atvērumu izmantošana dažādu kaišu dziedēšanā jau aprakstīta saistībā ar maģiskajām darbībām veselības atgūšanai (3.4. nod.). Slimniekam pašam lienot vai velkot viņu cauri alai, tika veikts simbolisks pārdzimšanas akts, tādējādi atstājot aiz sevis visu traucējošo, nolietoto un atdzimstot jaunā veselībā (Wilde 1999:20).

Kā uzsvēris reliģiju pētnieks Mirča Eliade, senajās sabiedrībās pastāvēja uzskats, ka smagās situācijās dzīve ir jārada no jauna, atgriežoties sākotnē:

“Katras “radišanas” paraugmodeļa kvalitātē kosmogoniskais mīts spēj palīdzēt slimajam no jauna sākt savu dzīvi. Pastāv cerība, ka “atgriežoties sākotnē”, var īstenoties piedzimšana no jauna.” (Eliade 1999:34)

Visbiežāk šādām darbībām tika izmantotas alas vai zemes atveres, kas pat vizuāli atgādinājušas dzemdību ceļus un simbolizējušas Zemes mātes dzemdi. Tas ir ļoti sens priekšstats, kas bijis pazīstams daudzām tautām un atspoguļots arī latviešu tradīcijā, piemēram, senajā uzskatā, ka zeme spēj atdot dzīvību, simboliski pārdzemdēt cilvēku, pat tad, ja tam iespēris pērkons:

*“Pērkonā nosperts cilvēks jāierok zemē, tad tas atdzīvojas” (LFK 145,183 Bilskā).*

Latviešu tradīcijā pastāvējis uzskats, ka zemes dziedinošais spēks izpaudies gan alās un avotos, gan akmeņos: „*Liepupes draudzē Dūjes muižā bijis akmens, kur slimie izveseļojušies un ziedojuši ik gadus lakatus, lentas un naudu (LTT, 34286).* Līdzīgi nostāsti ir arī par Melķitāru

muldakmeni un Kāpurkalna Māras akmeni. Dažādos Latvijas novados fiksētas liecības, kas vēsta, ka kultakmeņi bieži tikuši izmantoti dziedniecībā.

**Akmeņus** arī tiešā veidā izmantoja kā ārstniecības līdzekļus, tos saberžot un lietojot iekšķīgi vai ārīgi – kādas ziedes sastāvā. Līdzīgas ziņas atrodamas arī citu tautu tradīcijās, kas vēsta, ka akmeņi izmantoti gan kā dziedināšanas rīki, gan arī kā medikamenti, ko saberztā veidā lietoja iekšķīgi kāda preparāta sastāvā vai atsevišķos gadījumos pat tīrā veidā. Senākās ziņas par akmeņu izmantošanu dziedniecībā atstājusi šumēru civilizācija pirms sešiem tūkstošiem gadu. Seno indiešu tradīcijā un vēdās rodami ļoti seni norādījumi, kā slimību dziedēšanai izmantot akmeņi, jo īpaši –dārgakmeņi, kas lietoti pulveros, ziedēs un eliksīros. Arī tradicionālās ķīniešu medicīnas neatņemama daļa ir ārstēšana ar akmeņiem. Tāpat kā Ājūrvēdas tradīcijā Indijā, arī ķīniešu medicīnā šīs zināšanas tiek nodotas tālāk un pielietotas vēl mūsdienās.

Akmeņu dziednieciskās īpašības tāpat bija pazīstamas antīkajā kultūrā, tās savos darbos par dabaszinātnēm minējis sengrieķu filozofs Aristotelis un darbā “Dabas vēsture” aprakstījis romiešu zinātnieks Plīnijs Vecākais. Eiropas ziemeļu daļā par akmeņu dziedinošo iedarbību savulaik vēstījis dāņu ārsts Henriks Harpenstrengs, Paracelzs un Hildegarde no Bingenas, kura savos darbos paudusi pārliecību, ka akmeņiem piemīt spēcīgs starojums, jo īpaši dārgakmeņiem, ar kuriem var gan dziedēt cilvēka kaites, gan stiprināt imunitāti (Heepen 2015:28).

Akmeņu un minerālu ārstnieciskās īpašības mūsdienās pētījusi ukraiņu mikrobioloģe Helēna Svitko. Viņa kopā ar kolēģiem izpētījusi, piemēram, serdolika jeb karneola iedarbību uz cilvēka organismu:

“Desmit gadu laikā tika pārliecinoši pierādīts, ka serdoliks uzlabo asins sastāvu, strauji pazemina temperatūru, līdzsvaro nervu sistēmu, novērš piepampumus un infiltrātus, paātrina rētu sadzīšanu, uzlabo miegu un apetīti, ceļ slimnieka vispārējo tonusu” (Svitko 1991:121).

Dažādās tradīcijās akmeņi tikuši izmantoti gan kā rotas un talismani, gan likti pie ķermeņa vai berzti pulverī ārstniecisku preparātu gatavošanai. Latviešu dziedināšanas tradīcijā tie izmantoti arī kā instrumenti, kas lietoti ārstēšanas gaitā, piemēram, pirtī sasildot nelielus akmeņus vai olīšus un masējot ar tiem slimās ķermeņa zonas. Tas bijis sens masāžas veids, ko sauca par penkāšanu:

“Tādas sievietes, kuras caur spaidīšanu slimības dziedējušas, tiekot arī par “penkātajām” sauktas. Viņu amata rīki bijušas apaļas oliņas, nosauktas par “jūras oliņām” (Alksnis 1898:20).

Šāda veida dziedināšana pazīstama arī mūsdienās, tiesa gan, tā vairs netiek pārmantota no pašu tautas, bet aizgūta no citām ārstniecības tradīcijām.



Akmens ticis arī izmantots kā maģisks līdzeklis, kas var gan dziedēt, gan kaiti aizvākt prom no cilvēka, aizvadot to zemē, par ko vēsta ticējumi:

*„Ar akmeni jāaprieļ visādas vainas un tad atkal akmens turpat jānoliek, tad ātri vainas sadzīst” (LTT, 598).*  
Vairāk par akmens izmantošanu maģiskajās darbībās vēstīts 3.4. nodaļā.

Pie līdzekļiem, kas nāk no zemes vai saistīti ar to, pieskaitāmas **ārstnieciskās dūņas**. Tās veidojušās ilgstošā laika periodā purvu apstākļos floras un faunas sabrukšanas rezultātā. Dūņu sastāvā ir ūdens, organiskās vielas un minerālvielas. Dziedniecībai dūņas izmantojuši jau senie ārsti Plīnijs Vecākais un Galēns, kurš ieteica ar dubļu dūņām ieberzēt sāpošus locekļus.

Latviešu tradīcijā dūņas pieminētas samērā maz, bet, iespējams, ka tās apzīmētas arī par mitru zemi vai dubļiem, arī farmakologs E. Rencis norāda, ka “mitra zeme un dūņas bijuši parastie zāļošanas līdzekļi” tautas dziedniecībā (Rencis 1942:12). Ar šādu norādi atrodamai vairāki dziedināšanas padomi, kas iedarbības ziņā varētu būt tuvi dūņu reakcijai uz cilvēka organismu, piemēram:

*“Ja cilvēku noņem trieka, tad vajaga likt klāt ātrumā sāli un zemi un pa laikam atkārtot, līdz kamēr paliek vesels” (LTT 30799). “Ja iekož bites, tad liek aukstu, mitru zemi. (LFK 608,180)*

Savukārt pasaules radīšanas teikās atainots dūņu radošais potenciāls, kad, tām briestot un augot, rodas zeme (LPT XIII, 118.) Šī aina pēc būtības atbilstoši raksturo dūņu sastāvu, kas bagāts ar organiskajām un minerālvielām un kur viegli var attīstīties dažādas dzīvības formas.

Tomēr meklējot norādes senākos tautas dziedniecības materiālos, nākas secināt, ka dūņu lietošana ārstniecībā varētu būt jaunāku laiku tradīcija. Iespējams, ka tā straujāk izplatījās 19. gs., kad tika atklāta pirmā peldu iestāde, kur dziedināšanai tika izmantotas Latvijas teritorijā iegūtās dūņas. Kopš tā laika tās kļuvušas vairāk pazīstamas kā dziedinošs līdzeklis, kas tiek lietots ārstniecības iestādēs, pirtīs un mājās apstākļos – dūņu vannām un aplikamajiem.

Ārstniecībā tiek izmantotas vairāku tipu dūņas: vulkāniskās, ezeru un kūdras dūņas. Latvijā sastopamas kūdras un ezeru dūņas. Kūdras un slīksnāju kūdras dūņas pamatā sastāv no kūdras un satur daudz organisko savienojumu (sēru, dzelzs, amonija sāļi u.c.). Tās parasti sastopamas sēravotu tuvumā, piemēram, Ķemeru, Kandavā, Baldonē. Ezeru dūņas atšķiras ar sārmainu reakciju un minerālvielu saturu. Tās atrastas Kaņiera ezerā. Atšķirīgas ir Liepājas Saulesmuižas dūņas, kam bagātīgs organisko vielu daudzums un kas pārsvarā cēlušās no augu humifikācijas procesiem (Rencis 1942:154).

Dūņu sastāvu un izmantošanu ārstniecībā plaši pētījis farmaceits Kupcis, izveidojot atsevišķus pētījumus par Ķemeru (Kupcis 1926), Kaņiera ezera (Kupcis 1934) un Liepājas

(Kupcis 1930) dūņu sastāvu un iedarbību. Pirms otrā pasaules kara pēc viņa ieteikumiem dūņas regulāri tika izmantotas reimatisma, vielmaiņas un neiralģisku slimību ārstēšanai, bet profesors Stradiņš izmēģinājis Liepājas dūņu lietošanu ķirurģisku slimību gadījumos, kam vairumā gadījumu bijuši labi rezultāti (Rencis 1942:155).

Mūsdienās dūņas tiek izmantotas vairākos veselības centros. Viens no aktīvākajiem šajā nozarē ir kūrorta rehabilitācijas centrs “Jaunķemeri”, kur tiek turpināta sen aizsāktā kūrortu tradīcija. Ķemeru teritorijā atrodas vairāk nekā 30 sērūdeņraža avotu, tur ir arī bagātīgi ārstnieciskās kūdras un sapropeļa dūņu krājumi (Kaņiera ezerā). Ārstniecības procesu, kur tiek izmantotas dziednieciskās dūņas, mūsdienu medicīnā sauc par peloīdterapiju. Ārstniecisko dūņu aplikācijas tiek izmantotas locītavu saslimšanu un muguras sāpju ārstēšanā, veicina vielmaiņas procesus. Dūņu iedarbība labvēlīgi ietekmē ķermeni, pastiprina svīšanu, kas rosina toksīnu izvadīšanu no organisma (Peloīdterapija).

Lietojot dūņas, nostiprinās cilvēka imūnsistēma un aktivizējas organisma aizsargspēja, kas veicina atveseļošanos un veselības saglabāšanu, tāpēc tās arvien biežāk ar labiem panākumiem tiek izmantotas pirtīs – organisma attīrīšanas un veselības stiprināšanas procedūrām.

**Māls** ir nogulumiezis, kas sastāv galvenokārt no minerāliem. Tas jau kopš akmens laikmeta tiek plaši lietots sadzīves priekšmetu un mājokļu gatavošanai. Tas izmantots arī rituālu priekšmetu veidošanai. Kā izpētījusi arheoloģe Ilze Loze, jau neolīta laikā Ziemeļkurzemē no māla gatavotas antropomorfas sīkplastikas figūriņas, kas tikušas izmantotas dažādos rituālos (Loze 2006:162). Bedību rituālos mirušo sejas apklātas ar sarkanā vai zilā māla maskām (turpat, 163). Ģipkas apmetnē, atrastas liecības, ka daļa māla figūriņu tika “atdzīvinātas”, tās pārklājot ar okeru, daļa tika salauztas vai noglabātas speciāli veidotās bedrītēs. Tās visas ir liecības, ka jau neolīta laikā Ziemeļkurzemes kāpās tika pieņemti īpaši rituāli, kur svarīga loma bija māla izmantošanai (turpat, 164). Tā kā rituāli senajā sabiedrībā tika rīkoti gan saistībā ar sezonāliem notikumiem un dabas ritmiem, gan ar kritiskiem brīžiem atsevišķu cilvēku un kopienas dzīvē, tad pilnīgi iespējams, ka kādi no tiem bijuši veltīti arī veselības atgūšanai un profilaksei.

Māls jau izsenis kalpojis arī kā dziedniecības līdzeklis. Māla aplikumi palīdz apdegumu, tūsku, sasitumu un citu ādas slimību ārstēšanai, savukārt mālūdēns – iekšķīgo kaišu gadījumā. Viens no senākajiem traktātiem, kurā aprakstītas mālu ārstnieciskās īpašības, ir persiešu zinātnieka un dziednieka Avicennas darbs “Dabas vēsture”, kurš raksturojis mālu izmantošanu veselības uzlabošanai gan iekšķīgi, gan ārīgi. Senajās

tradīcijās māli tika lietoti uzturā, lai kompensētu minerālelementu nepietiekamību organismā un neitralizētu paaugstinātu skābuma līmeni kuņģī. Tradīcijā, piemēram, minēta māla iekšķīga lietošana vēdera problēmu gadījumos: “Kad vēders sāp, tad jādzer sagrauzdētus mālus ar karstu ūdeni” (LFK 3,612), arī (LFK 3,2563; 142,983c).

Mālu maisījumi tika izmantoti aplikācijām un vannām, kas palīdzēja dermatoloģisku slimību gadījumos un atviegloja reimatisma sāpes. Ar mālu palīdzību iespējams aktivizēt imūno sistēmu, uzlabot vielmaiņu, absorbēt toksiskās vielas, paātrināt brūču un čūlu sadzīšanu.

Latviešu tradīcijā teikts mālu izmantot aplikamajiem pret tūsku: “Uz uztūkumiem jeb uzpampumiem jāsien atmiešķēti māli (LTT 30889). Tas lietots arī sasitumu un izmežģījumu dziedēšanā:

*“Kam loceklis bij izmežģīts – paši ievilka,- bij arī tādi pratēji, kas veiklāk to izdarīja. Slimo nosēdināja uz krēsla, citi turēja ciet un, kas prata, vilka “ierāva” loekli un spaidīja slimu vietu. Pēc tam piesēja mālus vai ievu mizas” (ZAE Nr.147, Zvārde).*

Māls lietots pret pietūkumiem, dažādiem iekaisumiem un auksts māls - pret galvassāpēm. Tradīcijā minēta arī māla īpašība izvilkt un izvadīt no organisma tam kaitīgās vielas: “Ja čūska iekož – tad sakosto loekli vajaga ierakt māla zemē – tad kodiens nekaiš. (LFK 672, 729)

Latvijā atrodams un vairāk pazīstams divu veidu māls – sarkanais un zilais. Sarkanbrūno krāsu pamatā rada dzelzs oksīdi, bet zilo – organiskie savienojumi. Dziedniecībā parasti tiek izmantots zilais māls, kas dabā atrodams dziļākos zemes slāņos un pieejams vien gravās, atsegumos, upju krastos, bet mūsdienās tas redzams arī aptieku piedāvājumā. Kā izpētījuši Rīgas Tehniskās universitātes pētnieki, tad māla īpašības nenosaka tā krāsa, pēc kuras tas bieži tiek vērtēts, bet gan to sastāvā esošie mālu minerāli. Viņi pārbaudījuši Latvijas māla sastāvu un atzinuši Latvijas mālu piemērotību lietojumam kosmētikā pēc to minerālā sastāva (Bērziņa-Cimdiņa 2012).

Savukārt mālu lietošanu medicīnā vairāk pēta Latvijas Universitātes pētnieki, kuri atzīst, ka mūsdienās mālu izmanto visdažādākajos medicīniskajos preparātos – gan kā galveno aktīvo komponenti, gan kā palīgvielu kosmētisko un medicīnisko produktu veidošanai (MMK). Mālu visbiežāk lieto aplikāciju vai mālu vannu veidā un to parasti izmanto dermatoloģisku slimību (furunkulu, aknes, čūlas, abscesa u.c. gadījumos), kā arī lai atvieglotu reimatisma sāpes. Mūsdienu pētnieki atrod arvien jaunus, labus pielietojumus māla daudzveidīgajām īpašībām, bet galvenie lietojumu veidi, kas tautai zināmi jau vairākus gadsimtus, tiek turpināti tradīcijā - gan pirtīs, gan mājas apstākļos.

## Dzintars

Dzintars atšķiras no minerāliem un akmeņiem ar savām organiskajām īpašībām, kas saistītas ar tā rašanos no sacietējušiem fosilajiem sveķiem. Pasaulē ir daudz fosilo sveķu iegulu, un kopumā atrasti vairāk nekā 250 dzintara un līdzīgu fosilo sveķu izrakteņu veidu, kas atšķiras pēc to īpašībām un tekstūras (Ļašenko 2014:34). Kā rāda ķīmiskā sastāva analīzes, Baltijas dzintars veidojies no priežu sveķiem pirms 40-60 miljoniem gadu. Senatnē dzintars bijis Latvijas teritorijā ļoti plaši izmantots materiāls, kas, kā liecina arheoloģisko izrakumu liecības, visbiežāk lietots rotas lietu un rituālu priekšmetu darināšanai, arī amuletu veidošanai. Dzintars bijis arī nozīmīgs simbols un īpaša kultūras piederības zīme, ko savā darbā “Dzintara ceļš un dzintara zeme” raksturojusi folkloras pētniece Janīna Kursīte. Viņa apkopojusi arī ziņas par nozīmīgākajiem dzintaramveltītajiem pētījumiem, par tā vākšanu, apstrādi, lietojumu un funkcijām (Kursīte 2012).

Vārda “dzintars” cilme latviešu valodā nav pilnībā noskaidrota, bet K. Karulis min vairākus iespējamus variantus, piemēram, no ide. saknes ar nozīmi ‘iet, nākt, dzimt’ (Karulis 1992:254). Iespējams, ka šāda nozīme veidojusies saistībā ar dzintara atrašanu jūrā – ‘tas, kas nāk no jūras’. Vēl pastāv variants, ka vārds veidojies no ide. cilmes ar pamatnozīmi ‘gaišs, spīdīgs’, no kā arī latviešu vārds ‘dzidrs’. Bez tam norādīta arī iespējamā izcelsme no ide. saknes ar nozīmi ‘sist, dzīt’, no kā latviešu ‘dzīt’ un lietuviešu ‘ginti’ – aizstāvēt, aizsargāt. Šādā gadījumā līdzīgi kā grieķu valodā dzintara nosaukumā uzsvērts tā lietojums maģiskai aizsardzībai (Karulis 1992:255).

Dzintara izmantošana Latvijas teritorijā bijusi aktīva jau akmens laikmetā, ko daudz pētījuši arheologi F.Zagorskis, I.Loze un A.Vasks. Arheoloģiskie atradumi liecina, ka, piemēram, vidējā un vēlā neolīta laikmetā dzintars bieži lietots ikdienā dažādu piekariņu, krellu vai pogu veidā, gan arī izmantots bedību rituālos (Loze 2000:18). Tas apstrādāts ne tikai piekrastē, bet arī iekšzemes apmetnēs. Vidējā neolīta laikā Latvijas teritorijā bijuši vairāki dzintara apstrādes centri: Sārnotes lagūnas piekrastē, Siliņupes apmetnē, arī Lubāna ezera ieplakā, Ģipkas un Babītes lagūnas piekrastē (Loze 2004:12).

Apbedījumu materiālos redzams, ka mirušajiem līdzī doti dzintara amuleti un rotas, kā arī uz acīm liktas dzintara ripas. Vairāki šādi apbedījumi atrasti Zvejnieku kapulaukā. Arheologs Francis Zagorskis norāda, ka tur atrastās dzintara ripas uzskatāmas par kulta priekšmetiem (Zagorskis 1987:75). Iespējams, ka šajā gadījumā dzintars ir simbolizējis sauli, bet varbūt šīs saules un viņsaules saikni. Uz dzintara simbolisko saistību ar sauli un viņsauli savā pētījumā norādījusi V. Vīķe-Freiberga:

“Dzintara kalns, kas ir dievu mājoklis debesīs un ar ko saistās auglības un veselības funkcijas, tai pašā laikā ir arī mirušo mājasvieta. Šāda dzīvības un nāves apvienošana mītiskā plāksnē nebūt nav uzskatāma kā loģiska pretruna, bet ir ļoti raksturīga daudzām reliģiskām sistēmām.”(Vīķe Freiberga 1993:129)

Savukārt folkloras pētnieks Ingus Barovskis izpētījis, ka pasaku materiālā dzintars vairāk parādās kā htonisks — ar zemi un pazemi saistīts elements (pēc: Barovskis 2015:104). Pētot arheoloģisko un mitoloģisko materiālu, atklājas, ka dzintaram tomēr bijusi krietni plašāka simboliskā ietilpība, līdzīgi kā dievībām, ar kurām tas ticis saistīts tautas mītiskajos priekšstatos.

Par dzintara lietojumu daudz liecību sniedz arheoloģisko izrakumu materiāli. Vēsturnieks Andrejs Vasks pētījumā par tā izplatību Latvijas teritorijā raksta:

“dzintara izstrādājumus atrod gandrīz visās Austrumbaltijas vidējā- vēlā neolīta apmetnēs un apbedījumos, kā arī daudzās šī laikmeta vietās ārpus tās. Par dzintara apstrādes vērienu Austrumbaltijā (Lietuvas un Latvijas teritorijā) liecina atradumu skaits” (Vasks 2015:29).

Atradumu skaits no šī laikmeta tiešām ir milzīgs – Latvijas teritorijā atrasti 4,2 tūkstoši dzintara izstrādājumu un 12,8 tūkstoši neapstrādāta dzintara gabalu, kas vēsta par materiāla plašo pieejamību un pielietojumu. Tātad jau pirms vairākiem gadu tūkstošiem Baltijas jūras piekrastes iedzīvotāji vāca dzintaru, no kā veidoja dažādus izstrādājumus, ko izmantoja kā rotas, amuletus, pogas, arī kā dziedniecības un rituālu priekšmetus. Taču, kā norādījis A. Vasks, jāņem vērā, ka akmens laikmeta darinājumiem raksturīgs domāšanas sinkrētisms, kad lietu praktiskā un rituālā daba vēl netika atdalītas (Vasks 2015b:87-88).

Dzintars bija arī viena no pirmajām precēm, ko Baltijas iedzīvotāji izmantoja maiņas tirdzniecībā, to veda gan uz austrumiem, gan rietumiem – tas atrasts Itālijā, Grieķijā, Marokā, Ēģiptē, Mezopotāmijā, pat Senajā Ķīnā. Ja agrāk vēl tika apšaubīta tur atrastā dzintara izcelsme, tad mūsdienās veiktās analīzes ir pierādījušas, ka minētajās zemēs savulaik tiešām ticis lietots Baltijas jūras dzintars (Saulīte 2014:6;19).

Dzintara dēļ baltu apdzīvotās teritorijas jau tālā senatnē minētas rakstītos avotos, piemēram, romiešu oratora Kornēlija Tacita mūsu ēras 98. gadā rakstītajā etnogrāfiska rakstura darbā “Ģermānija” (Tacits 2011), kur vēstīts par aistiešu ciltīm, kuri “vienīgie no visiem lasa dzītaru, ko paši sauc par „glēsu”, sēkļos un pašā krastā” (Tacits 2011:45).

Savukārt dzintara dziedinošās īpašības aprakstītas jau sengrieķu ārsta Hipokrata un romiešu zinātnieka Plīnija Vecākā darbos, kurš aprakstījis praktiskos dzintara lietošanas veidus, minot, ka zeltainā dzintara krelles ap kaklu palīdz pret drudzi, bet saberzts dzintars ar medu un rožu eļļu palīdz pret acu kaitēm (Kosmovska-Ceranowicz 1992:82).

Viduslaikos dažādu sērgu laikā pilsētās tika kvēpināts dzintars, uzticoties tā maģiskajām aizsargspējām un paļaujoties uz tā profilaktisko iedarbību. Šī paļāvība

veidojusies no aktuāliem sava laikmeta novērojumiem. Kā 1680. gadā rakstījis kāds Mateus Pretorius, mēra laikā ne Dancigā (Gdaņskā), Mēmelē (Klaipēdā), ne Kēnigsbergā (Kaļiņingradā) un Libau (Liepājā) neesot nomiris neviens dzintara apstrādātājs (Gierlowska 2004:9). Iespējams, ka šis fakts vēl vairāk nostiprinājis tautas pārliecību par dzintara aizsargspējām un profilaktisko iedarbību.

Anita Saulīte, Latvijas Dabas muzeja Ģeoloģijas un paleontoloģijas nodaļas vadītāja, dzintaru pētījusi no dažādiem aspektiem. Viņa noskaidrojusi, ka dzintara spēja elektrizēties vairākās zemēs izmantota vilnas attīrīšanai, bet tā spēja degšanas procesā veidot īpašu aromātu izmantota reliģiskajās ceremonijās, pievienojot to vīrakam kvēpināmajos traukos (Saulīte 2014:28). A. Saulīte apkopojusi pētījumus par dzintara dziedinošo iedarbību:

“Viena no Baltijas dzintara – sukcinīta sastāvdaļām ir dzintarskābe. Tai piemīt unikālas biostimulējošas īpašības. Ķīmiķi uzskata, ka tieši tā lielā mērā nosaka dzintara dziedniecisko dabu” (Saulīte 2014:28).

Šo Baltijas dzintara īpašību apraksta arī pasaulē pazīstamā baltu kultūras pētniece Marija Gimbutiene:

„Par Viduseiropā un Grieķijā atrastā dzintara baltisko izcelsmi šaubas nerodas, jo Baltijas dzintars atšķiras no citur atrodamā dzintara – tas satur 3-8 % sukcinītskābes. Analīzes pierādīja, ka šis dzintars importēts no Baltijas piekrastes.” (Gimbutiene 1994: 65)

Pētījumi rāda, ka vislielāko dzintarskābes daudzumu satur tā saucamā dzintara garoza jeb gabaliņa ārējais apvalks, tāpēc terapeitiskiem un baktericīdiem mērķiem vispiemērotākie ir neapstrādāti dzintara gabaliņi un no tiem veidoti izstrādājumi (Gierlowska 2004:10).

Tautas medicīnā dzintars ticis sasmalcināts un lietots pulvera veidā, gan arī dedzināts, lai iegūtu dziedinošus dūmus, kas līdzējuši pret dažādām vainām:

*“Ar dzintaru tāpat šitās vainas kūpināja. Kā tas bija? Aizdedzināja un ta tos dūmus laida virsū. Ka ausis sāpēja un arī ka bi kādas vainas” (Rucavā, tur Paurupē...2008:405).*

Latviešu tradīcijā atrodamas dažādas ziņas par dziedināšanu ar dzintaru, taču visbiežāk minēta dzintara spēja remdēt ausu un zobu sāpes:

*„Dzintaru lieto pret ausu sāpēm. Saliec no papīra tūti un tura spico galu – kurš arī, saprotams, jāatlaiž drusku vaļā – pie auss, kamēr pie resnā gala sadedzina dzintaru, no kā izcēlušos dūmus pūš ausī” (EZL, 1893,1:6). “Kad bērnam austiņa sāp, dedzina dzintaru uz sakarsētu dzelzi un laiž dūmus caur trekteri slimajā austiņā” (LTT, 1556).*

Līdzīgā veidā dziedētas arī zobu sāpes, tikai šajā gadījumā dzintara dūmi vilkti uz iekšu – kā smēķējot (Alksnis 1894:207).

Ticējumos gan minēts, ka dzintars ir plaši pazīstams dziedināšanas līdzeklis (LTT,6947), taču samērā maz ir norāžu konkrētu vainu dziedēšanai. V. Viķe-Freiberga to skaidro tādējādi, ka šī tradīcija vēl joprojām ir dzīva, bet nav pietiekami daudz fiksēta:

“[...] personīgi pazīstamus cilvēkus iztaujājot, atklāju, ka vēl šodien atrodams daudz ļaužu – it sevišķi tie, kas Kurzemē auguši, - kuri atceras, ka dzintara krelles bijis jāvalkā pret kakla un vairogdziedzera kaitēm vai “rozi”(erysipelas). Tātad par dzintara dziedinošajām spējām ticējumi saglabājušies no senas pagātnes līdz pat mūsdienām, tikai to pierakstīšana tautā ir bijusi ļoti nepilnīga.” (Viķe Freiberga 1993:115)

Vairākos tradīcijas aprakstos minēts, ka dzintars palīdz maziem bērniem pārciest zobu šķīlšanās sāpes, tāpēc tiek ieteikts zīdaiņiem valkāt dzintara krelles. Tās lietotas arī palielināta vairogdziedzera gadījumos (Kursīte 2012:217). Bez tam tautā vēl joprojām pastāv uzskats, ka dzintara ziedes palīdz ādas slimību gadījumos – pret alerģijām, izsitumiem, herpes vīrusu, arī apdegumiem un ievainojumiem. Līdzīgi tas ticis izmantots Austrumprūsijā, kur lietots sāpju noņemšanai un brūču dziedēšanai (Kursīte 2012:218).

Kā norāda A. Saulīte, dzintars labvēlīgi ietekmē arī sirdi un asinsvadu sistēmu. Vēl pirms otrā pasaules kara no tā tikuši gatavoti asins pārliešanas trauki, jo atklāts, ka dzintars kavē asins recēšanu un novērš trombu veidošanos asinsvados. Savukārt tautas medicīnā norādīts, ka dzintars īpaši labvēlīgi ietekmē vairogdziedzera darbību (Saulīte 2014:28). Bez tam tautā tiek uzsvērtā dzintara aizsardzības funkcija, no tā tiek veidoti amuleti un krelles, kas esot sevišķi svarīgi jaundzimušajiem.

Tautā daudzīnātās dzintara ārstnieciskās īpašības tiek pētītas un izmantotas mūsdienu ārstniecībā, gatavojot dažādas ziedes un preparātus veselības uzlabošanai. Dzintara produktus var atrast gan starp oficiālajiem farmācijas līdzekļiem, gan arī kosmētikas ražojumu klāstā.

Jau kopš viduslaikiem pazīstamas dzintara optiskās īpašības. Agrāk tas ticis izmantots lēcu ražošanai, kas bijušas kvalitatīvākas par stikla lēcām, bet diemžēl trauslākas un neizturīgākas, tāpēc briļļu izgatavošanai vairs netiek izmantotas. Vairāki optisko iekārtu ražotāji joprojām izmanto dzintaru lēcu dzidrināšanai (Kosmowska-Ceranowicz 1991:82).

Mūsdienās arvien vairāk tiek pētītas dzintara dziednieciskās īpašības un veidoti jauni produkti, piemēram, Rīgas Tehniskās universitātes ķīmiķe Inga Ļašenko izveidojusi dzintara kompozīta pavedienu, ko var izmantot ārstniecisku audumu ražošanā un ķirurģijā. Viņa noskaidrojusi, ka “dzintaram un tā bioaktīvajām komponentēm, nonākot saskarē ar parastajām un ļaundabīgajām šūnām, piemīt daudzveidīgs ārstnieciskais efekts” (Ļašenko 2014:27). Viņas pētījumu rezultāti liecina, ka dzintara sastāvdaļām var būt antikancerogēna iedarbība, kas aizsargājoši iedarbojas uz nervu šūnām. Tāpat ir pierādīta dzintarā esošās dzintarskābes un tās sāls bioaktivitāte, biosaderība un pozitīva ietekme uz šūnu morfoloģiju, kas veicina ādas reģenerāciju, aizkavē trombu veidošanos un stimulē epidermas aktivitāti (Ļašenko 2014:141).

Mūsdienu medicīnas pētījumi apstiprina tradīcijā pastāvošo uzskatu par dzintara ārstnieciskajām īpašībām. Tādējādi var secināt, ka tautas tradīcijā izmantotie paņēmieni dziedināšanai ar dzintaru balstīti praktiskos novērojumos un pārbaudītā pieredzē.

### **Dziedināšanas līdzekļi no dzīvnieku valsts**

Salīdzinājumā ar plašo ārstniecības augu izmantojumu, dzīvnieku valsts līdzekļi dziedināšanā tikuši lietoti krietni mazākā apjomā. Taču arī šīs zināšanas ir ļoti senas un turpina senās mednieku un vācēju sabiedrības tradīcijas. No vēstures avotiem zināms, ka mājdzīvnieki tikuši pieradināti neolīta laikā, bet savvaļas dzīvnieku produkti un preparāti lietoti jau krietni senāk. Dzīvnieku līdzekļu izmantošanas pamatā bieži bijusi analogiskā maģija, izvēloties ārstniecisko vielu uz tiešas vai simboliskas līdzības pamata, taču daļa paņēmienu ir racionāli, kas atklāti, balstoties uz novērojumiem un pārmantoto pieredzi.

**Bišu produkti** dažādu tautu dziedniecībā pazīstami jau ļoti sen. Viena no senākajām liecībām par medus ieguvī atainota uz akmens plāksnes Valensijā, Spānijā 6. gadu tūkstoši p.m.ē. Zīmējumā redzams cilvēks ar savāktu medu un bitēm visapkārt. Medus kā dziedināšanas līdzeklis medus minēts senās Indijas un Ēģiptes medicīnā, bet senās Ķīnas ārstniecības aprakstos 6.gs.p.m.ē. plašāk raksturotas tā dziedinošās īpašības (Huonker 2014:304).

Līdzās labi zināmajiem produktiem medum un vaskam tautas ārstniecībā lietots arī propoliss, ziedputekšņi, bišu maize un bišu inde. Kā izpētījis tautas medicīnas pētnieks Kārlis Arons, tad bišu inde tradīcijā lietota reimatisma ārstēšanai un tā tiek plaši izmantota arī zinātniskajā medicīnā (Arons 1966:271).

Viens no visplašāk pazīstamajiem dziedināšanas līdzekļiem ir **medus**, kas ticis iegūts un izmantots ārstniecībā vairākus tūkstošus gadu. Bišu ražoto produktu klāstā bez medus ir arī propoliss, peru pieniņš, bišu maize, vasks, bišu inde, ziedputekšņi, taču dziedināšanā visvairāk lietotais un pazīstamākais ir medus. Seni Ēģiptes papirusi liecina, ka medus ticis izmantots dažādu slimību ārstēšanā jau pirms trīs tūkstošiem gadu. Liecības par tā dziedinošajām īpašībām atrodamas gan senajos ķīniešu, gan indiešu medicīnas aprakstos, gan arī senās Grieķijas tekstos. Par svarīgu dziedināšanas līdzekli medu uzskatījuši gan sengrieķu ārsti Hipokrāts (Hippokrates 1824:76) un Dioskorīds, gan romiešu ārsts Galēns, gan arī viduslaiku ārsts un domātājs Avicenna, kura darbā “Medicīnas zinātnes kanons” iekļauti 150 ieteikumi, kā ārstniecībā lietot medu, vasku un propolisu (Siņakovs 2009:20).

Medus ir dabīgs augu un dzīvnieku valsts produkts, kas satur ievērojamu daudzumu cukuru (fruktozi, glikozi, dekstrīnu un saharozi), dažādas organiskās un minerālās skābes,



arī vitamīnus un mikroelementus (Siņakovs 2009:23). Dažādu tautu ārstniecībā medus izmantots kopā ar ārstniecības augiem. Šādi tas bieži lietots arī latviešu tradīcijā, taču tautā vienmēr tikušas uzsvērtas tieši medus īpašās, dziedinošās īpašības, ko apstiprina medicīnas pētījumi. Ārstēšana ar biškopības produktiem mūsdienās attīstījusies kā īpaša medicīnas nozare – apiterapija. Kā norāda medicīnas zinātni doktors, fitoterapeits Aleksejs Siņakovs: “Medum ir baktericīda iedarbība, tas pastiprina vielmaiņas procesu, paātrina audu reģenerāciju, tam piemīt pretiekaisuma, uzsūkšanas, antialerģisks un tonizējošs efekts. Medus normalizē kuņģa-zarnu trakta darbību stimulē iekšējo orgānu funkciju, aktivizē eritrocītu rašanos, baro ādu, normalizē miegu, stimulē organisma aizsargspējas, tam ir pretsklerotiska ietekme utt.”(Siņakovs 2009:21)

Bez tam medus ir vērtīgs mikroelementu avots, kur sastopami gandrīz visi dabā zināmie mikroelementi, kā arī fermenti, kas veicina vielmaiņas reakcijas. Mikroelementi un vitamīni cilvēka organismam nepieciešami aizsargreakciju izstrādāšanai, piemēram, mangāns, cinks, varš un kobalts aktivizē antivielu veidošanos, kas aizsargā organismu, bet dzelzs, varš, cinks un kobalts samazina organisma audu caurlaidību, kas ierobežo iekaisumu reakcijas (Siņakovs 2009:21). Mikroelementi kopā ar citām vērtīgām medus sastāvā esošām vielām ir svarīgi arī dažādu slimību profilaksei un organisma vispārējās aizsardzības spējas palielināšanai. Medū ir daudz vielu, kas labvēlīgi ietekmē vielmaiņas procesus un paaugstina organisma dzīvotspēju.

Latviešu tautas tradīcijā medu lieto daudzu slimību ārstēšanai: “*Medus ir līdzeklis, kuru lieto gandrīz pret visādām kaitēm. Pret kāsi, dzerot kumelīšu tēju ar medu*” (LFK 696, 709a). Tāpat medus kopā ar pienu vai kumelīšu tēju ir dzerts pret krūšu sāpēm, medus lietots pret gremošanas un elpceļu kaitēm (LFK 3,1436 un 696,712). Tradīcijā medu bieži iesaka lietot kopā ar zāļu tējām, pienu un sulām, kas paaugstina tā bioloģisko vērtību un ārstniecisko iedarbību. Lauka pētījumā vairākkārt tika stāstīts, ka spēcīgs līdzeklis bijis medus kopā ar sīpolu sulu: “Sīki sagrieztus sīpoliņus salika trauciņā, uzlika virsū medu, tad ielika cepeškrāsnī siltumā, lai izvelkas. To suliņu deva dzert pret klepu un kakla sāpēm.”(ĀŠ 2017)

Visbiežāk medu lietoja iekšķīgi pret dažādām vainām, bet tika gatavotas arī ziedes, kuru sastāvā ietilpa medus vai citi bišu produkti, piemēram, vasks un propoliss. Taču medus arī tīrā veidā bieži izmantots arī dažādu vainu dziedēšanai:

“*Medus labs līdzeklis pret apdedzinājumiem un noplaucējumiem, slimās vietas ar medu apsmērējot*” (LFK 696, 713). “*Kad ēdes ir, tad vajag ar medu apsmērēt*” (LFK 3, 1246)

Tradīcijā uzsvērts, ka īpaši dziedinošs bijis kameņu medus, kas lietots acu vainām: “*Acu slimība pāriet, ja tur iepilina vienu jeb divi pilienus kameņu medus* (LTT, 117).

Tas izmantots arī kā dziedinoša ziede: “*Sasprēgātas lūpas sarīvēja ar kameņu medu*” (LTT, 26285). Kameņu medus ir grūtāk atrodams un pieejams, iespējams, tāpēc tas izcelts kā sevišķi dziedinošs. Ikdienā tomēr vairāk ticis lietots bišu medus, kas bijis pazīstams un

pieejams jau izsenis, kā arī novērtēts kā labs dziedinošs līdzeklis visdažādākajām vainām:  
*“Ja iesarkušas acis, vajaga sasildītu medu izspiest caur lupatu un iesmērēt acis” (LTT, 118).*

Medus ir viens no pazīstamākajiem un iecienītākajiem tautas ārstniecības līdzekļiem, kas dziedniecībā izmantots jau vairākus gadu tūkstošus un ir cieņā vēl aizvien.

**Vasks** ir bioloģiski aktīvs produkts, kam piemīt augstas baktericīdas īpašības. Tā sastāvā ietilpst vairāk nekā 300 vielu, starp tām ir sarežģīti ēteri, brīvās taukskābes, ogļhidrāti, ūdens, aromātiskās vielas un minerālvielas. Dzeltenajā vaskā ir diezgan daudz karotinoīdu (provitamīna A), arī minerālvielas un antibiotiskās vielas. Vaskam piemīt pretiekaisuma, mīkstināšanas un brūces dziedējošas īpašības (Siņakovs 2009:339-341). Latviešu tradīcijā vasks bieži izmantots dziedinošajām ziedēm, sakausējot to kopā ar ārstniecības augiem un kādu taukvielu, piemēram, Dundagā –

*“no sviesta, medus vai vaska, egļu un ķiršu sveķiem savārīta smēre. Ja aug' vai kas bij' pušu, tad lik' virsū plāksleri.” (NMV, 4114)*

Tāpat vasks lietots kompresēm un dažādu apliekamo gatavošanai.

**Propolisu** mēdz dēvēt par bišu balzamu jeb tautā arī par bišu līmi. Senatnē tas parasti izmantots mirušo balzamēšanai, jo tam piemīt spēcīgas konservējošas īpašības. Savukārt grieķu, romiešu, arī gruzīnu un krievu tautas ārstniecībā tas lietots brūču dziedēšanai (Huonker 2014:304).

Bites ražo propolisu no augu sveķainajām vielām, kas tiek ievāktas no papeļu, bērzu, apšu, vītulu, alkšņu un citu koku pumpuriem, jauniem zariem un lapām. Propolisa sastāvā ietilpst ne tikai augu sveķi (50-55%) un vaski (30%), bet arī ēteriskās eļļas (8-10%) ziedputekšņi (5-10%), bišu maize un bišu sekrēcijas izdalījumi (pēc Siņakovs 2009:200). Propolisam piemīt antibakteriāla, pretvīrusu, pretsenīšu, pretiekaisuma un spazmolītiska darbība. Tā vērtīgajām vielām nespēj pielāgoties ne baktērijas, ne vīrusi, ne sēnītes. Propolis ir universāls baktericīds līdzeklis, kura pretmikrobu iedarbība pamatā saistīta ar vielām, ko bites ievākušas no dažādiem augiem, galvenokārt no bērzu, papeļu un apšu pumpuriem (Siņakovs 2009:197).

Latviešu tradīcijā propolis izmantots dažādos maisījumos brūču ziedēs, bieži lietots tīrā veidā, smērējot uz ievainotas, sasprēgājušas ādas. Savukārt sāpju remdēšanai izmantota drāniņa, kas iepriekš lietota bišu stropā rāmīšu pārklāšanai un tādējādi ir piesūcināta ar propolisu. Visbiežāk gan minēts, ka propolis lietots brūču dziedēšanai un sacietējušas ādas mīkstināšanai, arī augoņu ārstēšanai:

*“Apērde, pirkstu galu apaugumi: jāsiens bišu līme klāt” (LFK 142, 1006c), “Augoņiem jāliek virsū bišu līme” (LFK 142, 979).*

## Piena produkti

Līdzās plaši pazīstamajiem bišu produktiem tautas dziedniecībā labi zināma arī piena produktu lietošana ārstniecībā. Tradīcijas aprakstos redzams, ka piena produkti izmantoti visai daudzveidīgi:

*“Biezpiens der pret dažādām kaitēm un augoņiem” (LTT 30905) “Nosprēgājumus dziedē ar skābu krējumu” (ZAE Nr.147, Zvārdes Purmalās) “Karstumu atņem skābs krējums, biezais piens un sakasīts zaļš kartupelis” (LTT, 12939).*

Kā liecina tradīcijas pieraksti, skābpiena produkti visbiežāk lietoti pret ādas sasprēgājumiem, iekaisumiem, arī augoņiem. Tāpat skābs krējums tika lietots, lai dziedētu saulē apdegušu ādu (ĀŠ 2017).

Vispazīstamākais tautas ārstniecības līdzeklis ir karsts piens ar medu, kas lietots pret kakla sāpēm un klepu. Kā liecina lauka pētījumi, to vēl joprojām lieto daudzās ģimenēs, atšķiras vien sagatavošanas nianšes. Vietām tiek uzsvērts, ka piens tikai jāuzkarsē, citviet, ka noteikti jāuzvāra: *“Pret klepu /kāsu/ - medus ar saldu pienu savārīts” (LFK 142,993d).* Pret aizsmakumu un rīkles iekaisumu ieteikta kausēta sviesta lietošana, bet piens ticis lietots arī kā kosmētisks līdzeklis sejas ādas kopšanai: *“Lai būtu balta un skaista seja, tad pienā jāmazgājas” (LTT 23785), arī (LD 2929).*

Piena produktu izmantošana tautas ārstniecībā pazīstama daudzās zemēs, piemēram, zviedru tradīcijā, tāpat kā latviešu dziedniecībā, piens visvairāk lietots klepus un plaušu vainu ārstēšanai (Tillhagen 1977:130).

Pret plaušu slimībām un tuberkulozi tika ieteikts lietot pienu, kurā iejaukti kādi pilieni izšķīdušu govju mēslu, jo tika uzskatīts, ka tie satur visu govju apēsto zālīšu spēku. Par iedarbīgu līdzekli pret tuberkulozi bijis atzīts kazas piens – gan tīrā veidā, gan kopā ar vībotnēm – kā uzlējums (Arons 1966:274).

Rūgušpiena un biezpiena lietošana ārstniecībā balstīta praktiskā pieredzē un ikdienas novērojumos. Iespējams, gatavojot biezpienu, saimnieces novērojušas, ka skābais šķidrums mīkstina ādu, kā arī palīdz iztīrīt iekaisušās vietas: *“Ja pirksts aug, tad vajag uzlikt uz pirksta rūgušpienu ar rudzu miltiem” (LFK 135,5).*

Uz šīs pieredzes un līdzības pamata skābpiena produkti izmantoti arī citu kairu “izvilkšanai” no organisma: *“Biezpiens izvelk tūkši, ka viņu piesien pie tūkša” (LTT 30904); “Acu sāpēm. Rūgušpienu uzliet uz linu lupatiņu un tad liek virsū” (LFK 3,1003).*

Kā atzīst mūsdienu uzturzinātnes speciālisti, tad skābpiena produktos esošie probiotiskie mikroorganismi labvēlīgi ietekmē cilvēka organismu, īpaši gremošanas procesus, kā arī stimulē imūnsistēmas darbību (Zariņš 2015: 74; 214). Taču šāda iedarbība

rodas, attiecīgos produktus lietojot uzturā. Par cita veida iedarbību gan trūkst tuvākas informācijas.

Tautas ārstniecībā izmantoti dažādi dzīvnieku valsts līdzekļi, taču tikai nedaudzi no tiem pierakstīti vairākkārt un fiksēti dažādos novados, kas varētu apliecināt plašāk atzītu lietojumu dziedniecībā.

Zināms, ka dzīvnieku līdzekļi izmantoti daudzu tautu senajā ārstniecībā, īpaši populāri tie bijuši Mezopotāmijā, kur lietoti dažādi dzīvnieku orgāni, tauki vai ķermeņu daļas, kas visbiežāk ņemtas no vērša, aitas, kazas, cūkas, ēzeļa, suņa, lauvas, peles, vades un citiem (Arons 1993:8). Līdzīgas liecības sastopamas arī par latviešu tradīciju, kur visbiežāk minēti mājlopi – aitas, cūkas, kazas, govīs, vistas, kā arī krupji, vades, čūskas un peles. Vairākkārt ieteikta dzīvnieku aknu izmantošana:

*“Jāuzvāra vērša aknas un uz to garaiņām jātura vājas acis” (LTT, 116), arī žults lietošana: “Ievainojumos kā antiseptisku un dziedinošu līdzekli lieto lopu un sevišķi cūku žulti” (LFK 648, 178); “Rozi var izdziedēt ar cūkas žulti” (LTT, 25795).*

Diezgan bieži tradīcijā pieminēta apsaldējumu ārstēšana ar žulti:

*“Vispār cūkas žults kā līdzeklis pret apsaldējumu dziedēšanu ir ļoti populāra. Rudeņos, kad kauj veprus, tad jau aiz laika vepra žulti noglabā priekš apsaldējumu ārstēšanu. Kad ievainojums ir apsmērēts ar žulti, tad jau drīkst uzturēties siltā istabā. Tamlīdzīgi arī rīkojas ar deguna apsalumu un tādā pašā kārtā izsauc asins rīņošanu apsaluma vietā.” (LFK 508, 3749)*

Dažādu tautu dziedniecībā tikuši lietoti bebra dziedzeri, kas ieteikti ginekoloģisku un nervu kaišu ārstēšanai, bet no latviešu tradīcijas pieejami tikai daži to lietojuma apraksti. Pārskatot pieejamos tautas dziedniecības materiālus, redzams, ka šāda veida ieteikumu ir salīdzinoši pārāk maz, lai varētu tos uzskatīt par labi zināmu tautas ārstniecības praksi.

Nedaudz biežāk minēti dažādi mājlopu un mājdzīvnieku līdzekļi, bet arī to nav sevišķi daudz. Atsevišķos gadījumos, piemēram, ieteikta aitas vilnas izmantošana pret ausu sāpēm: *“Kam ausis sāp, tam tur jāiebāz melna auna vilna” (LTT 1536), arī (LTT 1538).*

Kā biežāki palīgi dziedīnāšanā minēti mājdzīvnieki – suns un kaķis. Suns ticis iesaistīts gan maģiskās slimību atvairīšanas darbībās: *“Kam delamā kaite, tam jāapgulstas pie sliedīņa un trijdeviņas reizes jālecina suns pāri, tad tā atstāsies” (LTT 5764), gan tiešās darbībās, kas balstījušās uz pārliecību par suņa spēju dziedēt konkrētas vainas (brūces, ievainojumus):*

*“Suņa mēlē trīs deviņas veselības.” (LTT 29025); “Kad augons ilgi struto un negrib aizdzīt, tad to vajaga dot sunim nolaizīt” (LTT 1322); “Ievainojumu jādod sunim aplaizīt, tad ātri dzīst” (LTT 29089) arī (LTT 1323).*

Kaķis toties visbiežāk minēts kā palīgs sāpju noņemšanā. Daudz šādu piemēru lauka pētījumos savākusi folkloras pētniece Jolanta Stauga:

*“Kaķene vienmēr palīdz slimības laikā. Tā kā bieži man ir sirdslēkmes, tad viņa pirmā tās pamana un ir klāt, ar savu klātbūtni palīdz noņemt lēkmi. Viņa to jūt pat naktī. Arī citas sāpju vietas nekļūdīgi atrod un savu iespēju robežās ārstē.” (Stauga 2011:159)*

Savukārt no savvaļas dzīvniekiem saistībā ar ārstniecību visbiežāk minēta čūska.

**Čūska.** Sabiedrībā labi pazīstams čūskas simbola lietojums medicīnas vēsturē, iespējams, ka tādēļ cilvēku apziņā izveidojies spēcīgs priekšstats par čūskas izmantošanu ārstniecībā. Varbūt šī priekšstata pamatā ir arī sena arhetipiska aina, kā čūska regulāri nomet ādu, tādējādi atjaunojoties. Šīs spējas dēļ tā dažādās kultūrās pazīstama kā mūžīgās pašatjaunotnes un izdziedināšanās simbols. Viens no senākajiem priekšstatiem, kuros čūska saistīta ar ārstniecību, nāk no sengrieķu mitoloģijas, kur ārstniecības dieva Asklēpija neatņemams atribūts bija zizlis ar čūsku, kura simbolizēja zemes dziedniecisko spēku. Grieķu mākslā ar čūsku rokā daudz atveidota arī viņa meita, veselības dieviete Higieja, šādi akcentējot viņas htoniskās iezīmes (Arons 1993:40).

Antīkajā pasaulē čūskas tika godātas un uztvertas kā laimes nesējas, kā pārdabisku zināšanu un ārstnieciska spēka glabātājas. Grieķu un romiešu mājās tika turētas mājas čūskas, kas gan godātas kā labklājības nodrošinātājas, gan palīdzējušas atbrīvoties no pelēm (Maringer 1977:882). Norādes par čūsku turēšanu mājās sastopamas arī latviešu folklorā (LTT 5167; LPT I:390). Tāpat dažādām tautām līdzīgs bijis senais uzskats par čūsku īpašajām zināšanām un spējām, kuras cilvēki varējuši pārmantot, apēdot baltu čūsku vai iegūstot čūsku ķēniņa kroni (LPT IX:64-77).

Dažādu tautu senos priekšstatus vieno uzskats par čūskas ambivalento dabu: tā var būt gan svētības un auglības nesēja, gan postoša un cilvēkam kaitīga spēka iemiesotāja. Skandināvu mitoloģijā spilgts piemērs ir Midgardsorma, pasaules čūska, kas ietver visu cilvēku apdzīvoto zemi Midgardu (vidus sētu/zemi), to it kā sargājot un norobežojot no bīstamās, dēmonu pārvaldītās Ūtgardas (ārējās sētas/zemes) (pēc: Heimskringla). Taču vienlaikus šī čūska pārstāv arī htonisko, neapvaldīto spēku (ME, I:266). Līdzīgi priekšstati par čūskas ambivalentajām izpausmēm pazīstami arī ķeltu mitoloģijā (Maringer 1977:882).

Par čūskas divējo dabu vēsta arī valoda. Kultūrvēsturnieks Andrejs Johansons saskaitījis 80 dažādus apzīmējumus, kā tradīcijā dēvēta čūska. Daļa no tiem lietoti kā tabuizēti apzīmējumi, neuzdrīkstoties nosaukt vārdā nepārvaldāmu spēku; daļa izmantoti, lai tam pielabinātos, bet daļā gadījumu lietoti īpašvārdi vai radniecības apzīmējumi, tādējādi netieši norādot uz vēlmi pēc čūskas labvēlības (Johansons 1970:227).

Baltu mitoloģijā čūska atainota kā Zemes mātes izpausme, tā saistīta ar Laimu un Māru, godāta kā mājas un pavarda svētības nesēja (Kursīte 1996). Tāpat kā citu tautu priekšstatos, čūscai piemītušas dziedinošas īpašības, kuras raksturojusi baltu mitoloģijas pētniece Marija Gimbutiene:

“Čūska pielūgta kā mājas pavarda dievība, laimes, veselības, labklājības, auglības devēja. [...] Vēl viņai ir brīnumainas „čūskuzāles” – zālītes vai ziediņi, kas ne tikai dziedē, bet arī dod

atdzīvināšanas un viszinības spējas. Par labu čūska atlīdzina ar dziedinošu atspirdzinošu zālīti. Ja zālīti noliek pie guļoša bērna, viņš vienmēr būs laimīgs” (Gimbutiene 1994:183).

Lietuviešu pasakās pazīstams motīvs par čūskas dzīvelīgumu, spēju atdzimt un atjaunoties. Čūskas (jo īpaši zalkši) uzskatītas par labām ārstniecisko zālīšu pazinējām, tām piemītot spējas dziedināt no smagām kaitēm un pat uzmodināt mirušos (Luven 2001:117).

Iespējams, ka no senā priekšstata par čūskas dzīvības un auglības spēku veidojies priekšstats, ka arī cilvēka dzemde saistīta ar čūsku:

“Čūska ir arī dzemdes mātes, dzīvības un dvēseles simbols, kas bieži identificējas ar pašu dzemdi un ļoti izplatīts Eiropas un Āzijas tautu māņos, sevišķi pie latviešiem.” (Alksnis 1936:22)

Taču čūska bijusi ne vien dzīvības spēka un veselības simbols, bet tā arī dažādos veidos tikusi izmantota kā ārstniecības līdzeklis, par ko vēstīts 114 lietuviešu un 22 latviešu folkloras liecībās (Luven 2001:118), arī “Senākās Edas” tekstos (Reichborn-Kjennerud 1924:125).

A.V. Hūpelis savā ziņojumā apraksta, ka latvieši dziedināšanā bieži izmantojuši čūskas ādu. Viņš pieļauj, ka tās bijušas čūsku nomestās ādas, taču kāds slavens dziednieks reibumā viņam atzinies, ka vissmagākās brūces un kaites dziedējot ar čūskas taukiem un ādu no melnas čūskas, kas Jurgos noķerta un izžāvēta (Hupel 1777: 141).

Citos tradīcijas aprakstos uzsvērts, ka dziedināšanai paredzētās čūskas jāķer Zaļajā ceturtdienā. Sagatavošana gan varēja būt dažāda, piemēram, gludenā čūska esot jāizžāvē un jāsamaļ pulverī, tad jālieto pulvera veidā (Kurtz 1937:40). Savukārt īpaši smagu slimību gadījumos bijuši jālieto sadedzinātas čūskas pelni, un vislabāk, ja tā bijusi balta čūska, kas noķerta pie ozola, kurš līdz ziemei vēl lapas saglabājis (turpat). Noķertā čūska parasti ievietota pudelē un virsū uzliets degvīns vai ūdens:

*“Gavēņa laikā nosista čūska jāizmērcē ūdenī, tad viņa der visām slimībām par zālēm.” (LTT 5469)*

Līdzīgi čūskas tikušas izmantotas zviedru tautas ārstniecībā, kur lietotas gan ādas un tauki, gan sadedzinātas čūskas pelni un izvilkums degvīnā (Tillhagen 1977: 130).

Ja čūskas āda un tauki parasti izmantoti ārīgi, tad izvilkums, saberzta čūskas pulveris un pelni varēja tikt lietoti gan ārīgi ierīvēšanai, gan arī iekšķīgi. Ārīgi šie līdzekļi lietoti ādas vainām, reimatiskām kaitēm un maģiskām darbībām:

*“Vajagot čūskas ādu uzlikt uz augoņa, tad augonis noejot” (LTT 1347). “Čūskas tiek izkaltētas, saberzta par pulveri un tad lietotas par zālēm pret dažādām cilvēku un lopu slimībām.” (LTT 5461)*

Mūsdienās ir izpētīts, ka no dažādu sugu čūskām gatavotām zālēm ir dažāda iedarbība. Piemēram, odzes indes preparātiem ir pretsāpju un pretiekaisuma iedarbība jostasvietas un krustu apvidus radikulīta, neiralģijas, hroniska poliartrīta un citu slimību gadījumos. Medicīnā lieto gan tikai no čūsku indes pagatavotus preparātus (injekcijas

šķīdumus, ziedes), bet vēl pagājušajā gadsimtā aptiekās bija iespējams iegādāties čūsku izvilkumu spirtā un tamlīdzīgus preparātus. Līdzīgi ieteikumi atrodam folklorā:

*“Kad gavēnī atronot čūsku, tad to vajagot nosist un spirta pudelē iemērk. Šādu spirtu derot smērēt pret kaulu sāpēm.” (LTT 5460, līdzīgi LTT 5470 un 5459)*

Īpašu dziedēšanu prasa arī pašu čūsku kodumi, kas var būt dzīvībai bīstami un grūti ārstējami. Medicīnā tiek uzskatīts, ka drošus panākumus čūsku kodumu ārstēšanā dod tikai attiecīgā pretinde. Kā atzīmē farmakologs E. Rencis, latviešu tautas ārstniecībā mēģināts veikt ko tamlīdzīgu:

*“Kad čūska iekož, tad tūliņ steidzas to nosist un ar viņas asinīm apslāpināt koduma brūci, jo tad arī tūska vairs “tālāk neejot”. Tāpat tiek lietots spirta izvilkums no nosistās čūskas” (Rencis 1942:732)*

Pārskatot pieejamos aprakstus un ticējumus par čūskas koduma dziedēšanu, redzams, ka daudzos no tiem tiešām ieteikts pret čūskas kodumu lietot to pašu čūsku:

*“Kodēja čūska jālūko nosist un ar tās galvu vāts jāapspaida. Galva savelk ģifti atpakaļ” (LTT 5285).*

Senā ieteikuma pamatā esošais tautas uzskats, ka līdzīgais jāārstē ar līdzīgu, šajā gadījumā sakrīt ar zinātniskās medicīnas pārbaudīto viedokli.

**Krupis, varde.** Tāpat kā čūska arī krupis seno baltu tradīcijā bijis svarīgs simbols un uzskatīts par svētu dzīvnieku. Tas pārstāvējis Zemes mātes ambivalento dabu, bijis dzīvības un nāves, arī atdzimšanas simbols. Uz tā pretrunīgo dabu norāda arī M.Gimbutiene:

*“Ir jāzina, kā pret krupi izturēties, jo tajā savijušies dzīvības un nāves pirmsākumi. Atlīdzinādams par labu, viņš atnes gan pārtiku, gan naudu, bet ļaunu soda ar nāvi” (Gimbutiene 1994:185).*

Iespējams, tādēļ tas uzskatīts par spēcīgu dziedinātāju smagu slimību gadījumos:

*“Ja kādam ir aucērums (dilonis), tad jāpiesien pie krūtīm krupis, tad slimais paliks vesels” (LTT, 5873).*

Dažādu tautu ticējumos (baltu, somugru, slāvu, ģermāņu) cilvēka iekšējā būtība jeb dzīvības māte attēlota kā krupis vai varde. Uzskatus par dzīvības māti un tās izpausmēm dziļāk pētījis Jēkabs Alksnis. Viņš mēģinājis izskaidrot, kāpēc senajos priekšstatos īpaša loma piešķirta tieši vardēm un krupjiem:

*“Viņu īpatnējā, mīklainā būtība, varžu noslēpumainā un dīvainā attīstība ūdenī no varžu kurkuļiem, viņu uzturēšanās tāpat apakšzemē (alās, bedrēs, dūņās, ūdenī), kā virszemē, padarīja šos dzīvniekus par radījumiem, kas visredzamāk apvieno šo pasauli ar viņpasauli, un tuvināja tos mistiskiem dzīvības spēkiem, ko preanimistiskā un animistiskā laikmeta cilvēks redzēja rīkojamies visur dabā, sevišķi ūdenī un purvajos. Tā tie tika viņa fantāzijā par starpniekiem starp redzamo un neredzamo pasauli un par “dvēseles dzīvniekiem” par excellence.” (Alksnis 1936:45)*

Krupis ņemts palīgā ne tikai dzīvā veidā, bet no tā gatavoti arī dziedinoši līdzekļi:

*“Priekš krūšu sāpēm. Sadedzina krupi un tos pelnus dzer ar ūdeni” (LFK 3, 666); “Jāņa naktī sists sviests jājauc kopā ar sagraudzētu krupi un ar to niezis jāsmērē, tad tas noejot” (LTT 11897).*

Līdzīgi kā krupis dažos ieteikumos minēta arī varde. Visbiežāk tie ir ieteikumi, kas saistīti ar čūskas kodumu:

*“Kad čūska iekodusi, tad tūliņ uz koduma vietas jāuzliek varde, kas izvelk visu ģifti” (LTT 5302)*

Šīs tradīcijas pamatā esošais uzskats, ka varde spēj "izvikt" indi vai mazināt tās iedarbību, ir saglabājusies līdz pat mūsdienām, kad laukos ļaudis šo paņēmienu izmanto ērcu piesūkšanās gadījumos:

*"Kad ērci noņem, uzliek virsū vardi un kādu laiku patur, lai izvelk nelabumu."* (VL 2013)

Ziņas par krupja, arī čūskas izmantošanu tautas ārstniecībā lauka pētījumos vākusi folkloras pētniece Jolanta Stauga, viņa raksturo mūsdienu situāciju šajā jomā:

*"Stāstos par čūskas un krupja izmantošanu ārstnieciskos nolūkos norādīts, ka zināšanas par to ir pārmantotas no vecvecākiem, taču vairāk dominē stāsti par vecmāmiņas ārstēšanos tādā veidā. Kas un kā jādara, vairs nav zināms, daudz mazāk ir tādu respondentu, kas dalās personīgajā pieredzē."* (Stauga 2011:158)

Par varžu un krupja izmantošanu tautas ārstniecībā maz norāžu ir ne vien mūsdienu lauku pētījumos, bet arī folkloras materiālos kopumā. Iespējams, ka agrāk folkloras vācēji tiem nav pievērsuši pietiekamu uzmanību.

**Skudras** tautas dziedniecībā lietotas to izdalītās asās, dzelošās indes jeb skudrskābes dēļ. Tā kā dažādu tautu senajos priekšstatos izpratne par dziedināšanu veidojās uz rūpīgu dabas novērojumu un praktiskās pieredzes pamata, tad iespējams, ka šādi tika iepazītas arī skudrskābes īpašības.

Skudrskābe jeb metānskābe dabā rodas skudru indes dziedzeros, tā sastopama arī nātrēs un egļu skujās, kā arī dažādos dzīvajos organismos kā indes sekrets, kas izmantots aizsardzībai. Skudrskābei piemīt antiseptiskas īpašības. Dabaszinātnieki to pēta jau kopš 17. gs., kad pirmo reizi destilācijas ceļā to ieguva angļu dabas pētnieks Džons Rejs (*Müller* 2001-2005). Senais skudrskābes destilācijas process, kad skudras tiek karsētas vai aplietas ar vārošu ūdeni, zināmā mērā līdzīgs latviešu tradīcijā ieteiktajam skudru eļļas iegūšanas veidam:

*"Pavasārī jādabū pudele un jāaptraipa iekšpusē ar kaut ko saldu, medu, cukuru, sīrupu jeb ko citu. Šī pudele nu jānoliek skudru pūlī. Kad pudele ir piegājusi pilna ar skudrēm, tad tā stingri jāaizkorķē. Tad pudele jāieliek maizes kukulī, kurš jāizcep krāsnī. Tad pudele jāizkrata kulītē un, skrūvbenķī spiežot, jānotecina sula, kura tad ir skudru eļļa, kādu var ilgi glabāt pudelē. Ar šo eļļu dziedē dažādas kaites"* (LTT 27953).

Iespējams, ka tieši asās un spēcīgi sajūtamās iedarbības dēļ skudrskābe izmantota grūti dziedējamu slimību gadījumos:

*"Kad bērnam nīkšana (delamais), ierok krekliņu skudru pūznī. Kad kreklis tur ilgāku laiku (dienas trīs) stāvējis, izrok un velk bērnam mugurā"* (LTT 5765).

Savukārt zviedru tautas ārstniecībā skudrskābe parasti lietota pret dažādām ādas slimībām, piemēram, lai atbrīvotos no kašķa, ieteikts ierīvēties ar skudrām. (pēc: Tillhagen 1977:131). Latviešu tradīcijā skudru līdzekļi vairāk lietoti reimatisku sāpju gadījumos:

*"Ūdenī savāra skudres un ar šo ūdeni mazgā kājas, kad stīvas, jeb lieto to vispārīm pret kaulu sāpēm. Skudres ietecina arī pudelē, uzlej spirtu virsū un mazgā ar to tās vietas, kur jūt kaulu sāpes. Šo spirtu pa mazām druciņām arī dzer"* (LTT 27951).



Kā redzams no lauka pētījumiem, skudru spirts joprojām tiek izmantots tautas ārstniecībā līdzīgi kā mūsdienu medicīnā, kur to pamatā izmanto ierīvēšanai pret neiralģiskām un reimatiskām sāpēm.

**Dēles.** Starp tautas dziedniecības metodēm līdzās citiem līdzekļiem atrodamas arī ziņas par ārstēšanu ar dēlēm:

*“Dēļu likšanu izdarīja uz pampumiem, un it īpaši uz vaiga, kur zobi sāpēja. Tur uzlika 3 – 4 dēles un ļāva zīst, līdz bija pilnas un pašas nokrita” (LTT 5798).*

Dēles izmantotas pret dažādām kaitēm asins nosūkšanai, jo tautā pastāvējis uzskats, ka dēle “novelk ļaunās asinis” (Arons 1966:272). Šāds uzskats parādās arī ticējumos:

*“Kad kādā vietā bija nelabās asinis, tad tai vietā laida dēles klāt. Dēles turēja butelēs aukstā ūdenī. Arvien uzlēja atkal svaigu ūdeni, lai viņas nenobeidzās. Dēles izsūca šīs nelabās asinis.” (LFK 1206, 990 Pampāļi)*

Dēles tautas ārstniecībā lietotas jau vairāk nekā trīs tūkstošus gadu, par ko liecina senas ziņas no Mezopotāmijas. To popularitāte kulmināciju sasniedza 18. gs. vidū, bet pēc tam tās pakāpeniski aizvietoja ar antibiotikām. Mūsdienās ārstēšanas metodi, kurā tiek izmantotas dēles, sauc par hirudoterapiju. Tajā tiek lietotas tikai ārstnieciskās dēles (*Hirudo medicinalis*), kuras sastopamas arī Latvijas ūdenstilpēs. Ārstēšanas procesa laikā dēles ieplūšina cilvēka asinsritē siekalas, kas satur vairāk nekā 400 bioloģiski aktīvo vielu. Kā norāda hirudoterapeiti, ārstnieciskās dēles var palīdzēt daudzu kaišu dziedēšanā, jo ir antitrombotiskas – šķīdina trombus asinsvados, šķīdina asinis; antibakteriālas – līdzīgi antibiotikām nomāc baktēriju vairošanos, tām piemīt pretiekaisuma un analģētiķa īpašības – mazina sāpes un jutīgumu (Hirudoterapija).

Latviešu tautas tradīcijā šī metode minēta samērā reti - tie ir tikai daži pieraksti, tāpēc iespējams, ka metode tās uzplaukuma laikā varētu būt pārņemta no medicīnas.

Cita rakstura dziedniecībā izmantotas **zivis**. Piemēram, visvairāk minētais paņēmiens ir ārstēšana ar zivtiņu, kas atrasta citas zivs vēderā: *“Drudzi vēl varot aizdzīt, apēdot to zivtiņu, ko līdaka ierijusi” (LFK 230, 407a)*. Šāda zivtiņa, kas tikusi aprīta, bet saglabājusi veselu savu veidolu, simboliski pārstāvēja veselību un spēju izveseļoties par spīti jebkādiem apstākļiem. Varbūt tāpēc tā lietota pat tik neizprotamas un smagas slimības gadījumā kā krītamā kaite jeb epilepsija: *“Kad krītamā kaite, tad dabūja tādu zivi, ko otra zivs norijusi, bet vēl nesagreņojusi, un to deva ēst” (LFK 446, 100)*.

Bez šīs metodes atrodami vēl tikai daži atsevišķi gadījumi, kad minēti kādi no zivīm gatavoti dziedināšanas līdzekļi, piemēram, līdakas tauki – ādas vainu ārstēšanai, bet laša tauki – pret ausu sāpēm. Citi līdzekļi toties vairāk balstīti analogiskās maģijas principos: *“Saberztus līdakas zobus ieņem pret dūrēju” (LTT 17750)*, kur redzams, ka asie līdakas zobi izmantoti kā līdzeklis pret asām, durstošām sāpēm.

Tradīcijā lietoti vēl citi dzīvnieku preparāti, taču tie pieminēti salīdzinoši reti, tāpēc nav pieskaitāmi pie ierastiem un labi zināmiem tautas ārstniecības līdzekļiem.

Kopumā redzams, ka dabas pirmelementiem jau no cilvēces pirmsākumiem bijusi svarīga loma dzīvības radīšanā, uzturēšanā un veselības atgūšanā, par ko daudz liecību arī latviešu folklorā. Dziedināšanā tie izmantoti gan tiešā veidā, lietojot tos iekšķīgi un ārīgi, gan simboliski, kur, piemēram, ūdens uztverts kā robeža starp pastāvošo un pagājušo, starp esošo un nākamo. Ūdens bijis saistīts ar dzīvības radīšanas un uzturēšanas procesiem, tas veidojis simbolisku pārejas jomu starp izpausto un neizpausto pasauli. Savukārt uguns galvenokārt uzskatīta par attīrošu, transformējošu un sargājošu spēku, kas bieži izmantots saistībā ar maģiskiem paņēmieniem, kuru pamatā bijusi vēlme pilnībā atbrīvoties no slimības, iznīcinot tās garu. Saule kā gaismas avots uzskatīta par cilvēka dzīvības spēku vairotāju un atjaunotāju, par vidutāju starp šo sauli un viņsauli. Arī gaiss un elpa visos laikos bijuši svarīgi dzīvības uzturēšanai un veselībai. Elpa senajos priekšstatos cieši saistīta ar dvēseli, līdz ar to uzskatīts, ka tai piemīt sevišķs dziedinošs spēks. Zeme un tās veltes izmantotas dažādu ārstniecības līdzekļu gatavošanai, ar to saistīti arī senie priekšstati par zemi kā Pirmmāti un veselības atgūšanu, veicot simboliskus pārdzimšanas rituālus.

Dziedināšanai izmantoti dabas līdzekļi, kas bijuši pieejami tautas apdzīvotajā telpā. Tā Latvijas teritorijā jau vairākus gadu tūkstošus vākts un izmantots dzintars, arī dažādi dzīvnieku valsts līdzekļi, kas pamatā iepazīti pieredzes ceļā.

Pārliecība par dabas līdzekļu dziedinošo iedarbību tradīcijā veidojusies empīriski vai saistībā ar mītiskajiem priekšstatiem, bet mūsdienās daļu šo līdzekļu iespējams pārbaudīt zinātniskos pētījumos, kuri apliecina vairāku tautas ārstniecības metožu iedarbību.

### **4.3. Dziedināšana ar sadzīves līdzekļiem**

No sadzīves materiāliem dziedināšanā izmantoti tie, kuriem tautas izpratnē piemīt kāds īpašs spēks vai maģiska iedarbība, kuri tieši vai simboliski pārstāv dabas spēku un spēju pretoties ļaunām ietekmēm. Bieži tās bija vielas ar asu, stipru, dedzinošu garšu vai smaržu. Tāpat pie tiem var pieskaitīt minerālvielas un metālus, kas gan varētu tikt iedalīti arī pie dabas līdzekļiem. Tā kā metāli dabā nebija sevišķi bieži sastopami, tad tiem tika piedēvēts maģisks spēks.

Cilvēku, dzīvnieku un augu organismos ir sastopama lielākā daļa no dabā atrodamajiem ķīmiskajiem elementiem jeb minerālvielām, tāpēc tām ir būtiska ietekme uz organisma veselības stāvokli. Minerālvielas ir kā organisma būvelementi, kas ietekmē

svarīgus organisma dzīvības procesus. (Zariņš 2015:46-47). Pie tām pieder desmit metāli, kas būtiski nepieciešami dzīvajiem organismiem un ieguvuši nosaukumu “dzīvības metāli”. Tie ir kalcijs, kālijs, nātrijs, magnijs, dzelzs, cinks, varš, mangāns, kobalts un molibdēns. Latviešu dziedniecības tradīcijā izmantoti tikai daži no tiem, piemēram, varš, dzelzs un nātrijs (kā vārāmā sāls), bet folklorā minēti gan dārgmetāli zelts un sudrabs, gan varš, svins, alva, dzelzs un tērauds (Kursīte 1998:37).

Gan latviešu, gan citu tautu tradīcijās tikušas novērtētas un izmantotas dažādu minerālvielu dziedinošās īpašības, taču pastāv uzskats, ka tie Eiropas tautu dziedniecībā ienākuši no Tuvo Austrumu medicīnas, īpaši no islama zemēm. Tur minerālvielām bijusi milzīga nozīme, jo tuksnešainajās augsnēs nav bijusi pieejama tāda augu dažādība kā Eiropas vidus un ziemeļu daļā (Storl 2015:217). Minerālvielu medikamenti strauji tika iekļauti starp klosteru medicīnas līdzekļiem līdzās arābu alķīmijas metodēm. Tur tika daudz eksperimentēts, destilēts, filtrēts, tā aizsākot farmācijas attīstību. Neliela daļa šo preparātu pamazām nonāca arī tautas medicīnas lietošanā, bet daļa minerālu, kas bijuši pašu zemē pieejamāki, tikuši lietoti jau izsenis.

**Varš.** Sevišķi daudz ārstniecisku īpašību piedēvētas varam. Tas gan agrāk, gan vēl šodien izmantots dziedināšanā Indijā, Sīrijā, Ēģiptē, Grieķijā un citās zemēs. Par vara labvēlīgo ietekmi uz veselību vēsta gan stāsti par sengrieķu ārstu Empedoklu, kurš staigājis vara sandalēs, gan par filozofu un zinātnieku Aristoteli, kurš, gulēt ejot, sauja turējis vara lodīti. Vara plāksnītes tika liktas pie ķermeņa, lai novērstu epilepsijas lēkmes, vara rotas izmantotas aizsardzībai un veselības stiprināšanai, piemēram, „Ēģiptē un Sīrijā ir paradums jaundzimušajam uz rokām un kājām uzmaukt vara gredzenus un turēt tos tik ilgi, kamēr iznāk zobī” (Svitko 1991:115).

Varš dažādās tradīcijās lietots kā maģisks līdzeklis aizsardzībai pret ļauniem gariem un slimību dēmoni. Šāds lietojums, kā atzīst J. Kursīte, pazīstams arī latviešu tradīcijā:

„Varš bieži minēts kā maģisks aizsargs gan tautasdziesmās, gan arī buramvārdos un liecībās par seno tautas medicīnu. No vara pagatavotiem priekšmetiem gan latviešu, gan cittautu priekšstats piemita spēja atvairīt pārdabisku spēku ļauno iedarbību” (Kursīte 1998:41).

To apliecina arī zviedru tautas paraža, kad maziem puikām, palaižot tos laukā, tiek iedots līdzīgs vara naudas gabaliņš kā aizsardzības līdzeklis. Parasti tā bija neliela monēta ar caurumu, lai varētu piekārt pie apģērba, bet puikām pie bikšu lences (Tillhagen 1977:37).

Uz vara nozīmi dziedināšanas norisēs norāda asins vārdi:

*Melni kraukļi gaisā skrēja,  
Melns asnis laistīdami;  
Tēvs aizslēdza vara vārtus,  
Man pilīte neizkrita.  
(LD 34136)*

J. Kursīte skaidro, ka “asins apturēšanas vārdos bieži minēta semantēma „vara vārti” (iespējams kā robeža starp veselības un slimības stāvokli, bet varbūt arī vara sakasījumi vai kāds vara priekšmets uz brūces vietas)” (Kursīte 1998: 42).

Savukārt mikrobioloģe H. Svitko izpētījusi, ka varš ir cilvēka organismam nepieciešams bioelements – ik dienu vajadzētu uzņemt 3 miligramus vara, jo tas aktivē vairākus fermentus, kuri piedalās saistaudu veidošanā un citos organismam svarīgos procesos. Īpaši svarīgs tas ir aknu darbībai. Trūkstot varam, organismā tiek kavēta dzelzs izmantošana un rodas anēmija. Pastāv uzskats, ka vara trūkums organismā palielina sirds un asinsvadu slimību risku (Zariņš 2015:52).

Mūsdienās gan vairs netiek izmantoti seno dziednieku ieteikumi lietot sakasītu varu tiešā veidā, bet tas joprojām tiek organismā uzņemts ar attiecīgiem vara bagātiem produktiem: lēcām, auzām, miežiem, bietēm, pupiņām, zemenēm, avenēm, upenēm, kazenēm un citiem (Svitko 1991:116). Svitko norāda, ka vara dziedinošā iedarbība “izpaužas ne tikai iekšķīgā lietojumā, bet arī aplikatīvi, pieliekot to klāt no ārpuses. Ir konstatēts, ka šādi tas savu efektivitāti apliecina, ārstējot radikulītu, poliartrītu, angīnu, sāpes vēderā, strutojošas rētas” (Svitko 1991:116). Tādējādi racionālu skaidrojumu iegūst latviešu tautas tradīcijā minētais ieteikums: “*Liek sakasītu varu virsū lūzumam, lai tas kaulus kopā savelk*” (LBV: 738), kā arī tautasdziesmās un buramvārdos minētie “vara vārti” kā dzīstošas brūces simbols.

**Dzelzs** kā ārstniecības līdzeklis nav minēts tik bieži kā varš vai sudrabs. Taču arī tā tikusi izmantota dziedniecībā, parasti pieliekot, piespiežot attiecīgajai vietai:

“*Sasīstu vietu (bumbuli) sabrauka ar tēraudu (nazi)*” (LTT 26280); “*Bītes kodumu spaidīja ar naža asmeni*” (ZAE Nr.145, Lubezere).

Visbiežāk dzelzs un tās izstrādājumi lietoti saistībā ar maģiskām darbībām, piemēram: “*Augonim, milzumam utt. vajag apvilkt trīs reizes ar adatiņu apkārt, tad neaug tālāk un kļūst vesels*” (LTT 1327). Līdzīgi izmantoti naudas gabali (LTT 1317), saktas, naži un citi dzelzs priekšmeti. Dzelzs īpašības dziedināšanas norisē reizēm papildinātas ar uguns un ūdens spēku, lai iegūtu īpaši stipru maģisku līdzekli: “*Ja nažu asmeņus nodedzina sarkanus un iesviež aukstā ūdenī un ar šo ūdeni apmazgā rozi, tad tā nozūdēt*” (LTT 25779).

Mūsdienās tiek uzsvērta dzelzs nozīme organisma iekšējā stiprināšanā. To lieto īpašu preparātu sastāvā veselības uzlabošanai. Dzelzi satur gan augu, gan dzīvnieku audi. Lielākā daļa dzelzs elementa ir saistīta hemoglobīnā – asiņu sarkanās krāsas veidotājā. Dzelzs nepietiekamības gadījumā, organismā attīstās dzelzs deficīts, kas izpaužas kā mazasinība (Zariņš 2015:50-51). Visbiežāk dzelzs preparāti tiek ieteikti sievietēm grūtniecības laikā, kad tās trūkums var izraisīt anēmiju. Arī senatnē tas ticis ievērots, un sievietēm gaidību

laikā bijis jāievēro daudz dažādu nosacījumu uztura ziņā. Dzelzs tad parasti tika uzņemta ar dažādiem pārtikas produktiem – gaļu, aknām, graudaugiem un sēklām, kā arī ar nātru lietošanu uzturā un tējās.

Folkloras avotos dzelzs biežāk minēta saistībā ar maģiskām norisēm un aizsardzības rituāliem:

*Nevienam tā nebija,  
Kā manam tēviņam:  
Visapkārt dzelzu žogis,  
Nevar skauģis pāri tapt.  
(LD 3712)*

Gan ticējumos, gan tautasdziesmās redzams, ka dzelzs lietota aizsardzības veidošanai pret ļauniem gariem, pret slimību un citām kaitējošām būtnēm:

*Skrien, bitīte, kur skriedama,  
Skrien manā sētiņā,  
Mana sēta dzelzu kalta,  
Tur ragana neieskrēja.  
(LD 30402)*

Aizsardzību nodrošināt palīdzējusi dzelzu sēta, kas bieži bijusi paša Dieva veidota:

*Bur man buri, skauž man skauģi,  
Nevar manis izpostīt:  
Dieviņš taisa dzelzu sētu  
Apkārt manu māju vietu.  
(LD 32468)*

Tāpat tradīcijā pastāvējis uzskats, ka dzelzs maģiskais spēks spēj pasargāt cilvēku no nelabvēlīgām būtnēm un palīdz atvairīt dažādas kaites.

**Sudrabs** izmantots dažādu tautu dziedniecībā gan ar maģisku aizsardzības nolūku, gan kā praktiski lietojams līdzeklis. Tam piedēvētas spēcīgas dēmonus atvairošas īpašības, tāpēc tas ticis izmantots amuletu gatavošanai, kas nēsāti kā piekariņi, saktas, auskari, jostu sprādzes un gredzeni. Zviedru tradīcijā uzsvērts, ka bērnam svarīgi jau no pirmajām dienām nēsāt sudraba amuletu, lai sargātu to no ļauniem gariem un slimībām (Tillhagen 1977: 39). Savukārt norvēģu tradīcijā bijis svarīgi, ka sudraba amuleti tiek mantoti ģimenē no paaudzes paaudzē, jo tad tiem esot lielāks sargājošais spēks (Holck 1996:62-63). Tautas ārstniecībā tur izmantotas arī sudraba monētas, kas liktas uz brūcēm, lai apturētu asiņošanu, un šī tradīcija laukos pastāvēt līdz pat mūsdienām (turpat).

Līdzīgi paņēmieni lietoti latviešu tradīcijā, kur sudrabs izmantots dziedināšanai: “*Lai izdzītu mieža graudu no acs, tad tas trīs reiz jāapspaida ar sudraba naudu*” (LTT 130).

Tautā veiktu dziedināšanu ar sudrabu aprakstījis A.V. Hūpelis:

“Zemnieks paņem sudraba gabalu un griež trīs reizes pa saulei ap slimo vietu, uzspļauj un murmina kādus vārdus, tad sakasa nedaudz sudraba un uzber šai vietai” (Hupel 1777: 141).

Kā redzams no piemēriem, sudrabs ticis izmantots gan aizsardzībai un maģiskām darbībām, gan arī kā praktisks ārstnieciskais līdzeklis. Sudraba ārstnieciskās īpašības ir pētītas farmakoloģijā un ticis atzīts, ka sudraba joni darbojas antiseptiski. Uzliekot uz

brūces lapu sudrabu, brūču sekrēts šķīdina daļu sudraba, tas difundē audos un darbojas kā intensīva baktēriju inde, veidojot antiseptisku iedarbību (Rencis 1942:282).

Sudraba antiseptiskās īpašības dažādu tautu tradīcijās izmantotas ne tikai ārstniecībā, bet arī mājāsaimniecībā, balstoties uz novērojumu, ka turot ēdienus un dzērienus sudraba traukos, tie ilgāk uzglabājas svaigi.

**Kaļķis**, krīts, kalcijs jeb kalcija karbonāts. Kalcija karbonāts ( $\text{CaCO}_3$ ) ir visbiežāk sastopamā kalcija medikamentu sastāvdaļa. Tā ir balta, kristāliska viela, plaši atrodama dabā kaļķakmens un dolomīta veidā. Kalcijs ir nozīmīga cilvēka ķermeņa sastāvdaļa, kura lielākais daudzums ir kaulos un zobos – aptuveni 99,9% (Zariņš 2015:47). Kalcijs nodrošina kaulu un zobu stiprumu, veicina matu, nagu veselību un visa organisma izturību. Apmēram 1% kalcija atrodas asinīs, muskuļos un starpšūnu šķidrumā, kur nodrošina asins sarecēšanu, muskuļu un asinsvadu saraušanos, nervu šūnu darbību, regulē hormonu līmeni, pH līmeni un daudzus citus organisma procesus.

Kalcijs tiek izmantots ārstniecībā, īpaši ādas attīrīšanai un kopšanai – tas tiek pievienots ādas kopšanas līdzekļiem. Kalcija karbonāts ir svarīga sastāvdaļa zobu kopšanas līdzekļos un zobu pastās.

Tautas tradīcijā krīts parasti ticis izmantots rozēs ārstēšanā. Tas visbiežāk lietots kopā ar zilu papīru, ievu mizām un buramvārdiem:

*“Lai noņemtu rozi, tad savelk uz zilā cukura papīra dažādus krustus ar krītu un tad apsien to ap slimo vietu.” (LTT 25789), arī citur līdzīgi:*

*“Kā ārstniecības līdzekli lieto brūngani zilo papīru .. vienu pusi apsmērē ar krītu. Sakrītoto pusi uz sien uz vainas..” (ZAE Nr.202, Lutriņi)*

Tradīcijā gan trūkst pamatojuma, kā tieši palīdz katra no minētajām sastāvdaļām, taču, redzams, ka krītam starp tām bijusi nozīmīga loma, jo tas minēts gandrīz visos ieteikumos. Savukārt, izzinot krīta ārstnieciskās īpašības, tiek jau daļēji noskaidrota šī ādas iekaisuma iespējamā dziedēšana ar tautas līdzekļiem. Krīts jeb kaļķis izmantots gan ādas iekaisumu dziedēšanai, gan pret augoņiem:

*“Ja augonis izaug liels un nevar nekādi izdziedēt, tad viņu izkļiedē. To izdara ar dzēstiem kaļķiem. Kaļķus sausā veidā liek pie augoņa un tura visu nakti” (LFK 618, 44).*

**Sāls** kā dziedināšanas līdzeklis bijis pazīstams jau ļoti sen. Ziņas par tā izmantošanu parādās mītiskajos priekšstatos, par tā nozīmi vēsta senās leģendās atainotās cīņas par piekļuvi sāls ezeriem un raktuvēm. Pirmās ziņas par sāls lietošanu dziedināšanā minētas senajā Ēģiptē 3. gs. pirms mūsu ēras. Vēlāk arī grieķu ārsts Hipokrāts aprakstījis jūras sāls dziedinošo iedarbību. Viņa laikā sāls lietots kā līdzeklis pret nelabumu, liesas iekaisumiem,

pret augoņiem, varžacīm un vasarraibumiem, arī kakla skalošanai iekaisumu gadījumos (Hippokrates 1824:248).

Tātad jau pirms vairāk nekā diviem tūkstošiem gadu grieķu medicīna bija atklājusi sāls labvēlīgo ietekmi dažādu ādas kairinājumu, gremošanas traucējumu un respiratoro slimību gadījumos. Arī latviešu tautasdziesmās norādīta sāls nozīme cilvēka dzīvē:

*Ko tu raudi, kas tev kait,  
Mana jauna līgaviņa?  
Vaj tev trūka sāls, maizīte,  
Vaj es mīļi nedzīvoju?  
(LD 26867)*

Mūsdienu medicīnā un uzturzinātnē tiek precizēta sāls jeb nātrija hlorīda nozīme organisma veselības funkciju nodrošināšanā. Cilvēku un dzīvnieku organismā nātrija joni nodrošina normālu muskuļu šūnu kairinājumu, piedalās skābju–bāzu līdzsvara saglabāšanā, sirds darbības regulēšanā (nomierinoša iedarbība), aiztur ūdens izvadīšanu no organisma. Cilvēka organismā nātrija joni galvenokārt nokļūst, lietojot uzturā vāramo sāli. Ikdienā cilvēka organismam nepieciešams 1–5 g nātrija jonu (Zariņš 2015: 48-49). Sāls nepieciešamību organisma līdzsvara uzturēšanā un veselības nodrošināšanā cilvēki bija novērojuši jau senatnē, tāpēc sāls tika augstu novērtēts gan kā svarīga uzturviela, gan kā dziedniecisks un maģisks līdzeklis.

Igauņu folkloras pētniece M.Torpa-Koivupū uzskata, ka viņu tautas dziedniecībā sāls ienācis reizē ar mūku jeb klosteru medicīnu. Mūki pirms sāls došanas pacientam ir skaitījuši lūgšanas. Viņa uzskata, ka no tā laika igauņu valodā ienācis jēdziens “sāls pūšana” un arī tautas dziednieka apzīmējums “sāls pūtējs” (*Torp-Kõivupuu*). Līdzīgas norādes var atrast arī latviešu tradīcijas aprakstos, taču tās nav tik vienojošas. Pēteris Šmits raksta: “Sāli svētījuši dziedēšanai arī katoļu garīdznieki, kā liecina jezuītu raksti Livonijā no 16. gadsimta beigām. Tātad ziņas par sāls pūšanu, kuru tik bieži nosoda G. Mancelis savos spriedīšos, ir jaunākas nekā minētie raksti” (LTT 26524 /P. Š./), taču baznīcu vizitāciju materiālos sāls pūšana visai bieži tikusi nosodīta kā pagāniska darbība.

Latviešu ticējumos sāls izmantošana dziedāšanā raksturota krietni daudzveidīgi. Tur minēta gan praktiska sāls lietošana dažādu kairinājumu gadījumos, gan maģiskas darbības: sāls pūšana un riešana ar sāli:

*“Tai rītā, kad saule ķer mēnesi, jāņem sāls grauds un jāapvelk (jāaprieļ) ap sāpošo vietu, tad sāls grauds jāņem stāvošā ūdenī, jāaiziet atpakaļ neskatīdamies, tad sadzīs. Arī kārpas tā var nodzīt.” (LTT 26308)*

Par sāls pūšanu vēsta ticējumi un tautasdziesmas, raksturojot to gan kā dziedinošu, gan maģisku darbību:

*Jānīšam melni mati,  
Iesarkani matu gali.*

*Ja tas burti nemācēja,  
Sāli pūst gan mācēja.  
(LD 20254)*

Tautasdziesmas piemērā minēti melni mati ar iesarkaniem galiem, kas norāda uz latviešiem fizisku neparastību. Cilvēka ārējam veidolam, kā zināms, tradīcijā tika pievērsta īpaša uzmanība. Tie, kas ar kaut ko izskatā, uzvedībā atšķīrās no vidusmēra, tika uzskatīti vai nu par potenciāliem burvjiem, vai neuzticamiem cilvēkiem (īpaši puiši attiecībā pret meitām vai otrādi).

Sāls pūtēji esot dziedējuši kaites ar appūstā sāls palīdzību. Plaši apraksti par viņu darbību pieejami baznīcu vizitāciju, arī raganu un vilkaču prāvu materiālos, kurus dziļāk pētījis Straubergs. Viņš apkopojis biežāk izmantotos sāls pūšanas un lietošanas veidus. Appūstais sāls tradīcijā izmantots ne tikai ārstniecībai un aizsardzībai, bet arī kaitēšanai (pēc: LBV 682). Savukārt sāls pieminēšana latviešu buramvārdu formulās vairāk vēsta par tā sargājošo un dziedinošo iedarbību (sk. piemēram, LD, 34110).

Tradīcijas pierakstos ir daudz liecību, ka tas bijis bieži lietots aizsardzības līdzeklis:

*“Ziemassvētku un Jauna gada vakarā noiet pie katra sliekšņa un arī akā drusku sāli; to pašu dara vēl gavēņa piektos vakaros. Tādā ziņā var izsargāties no visādām burvībām” (LTT 26530). “Pastāvīgi jānēsā sev līdz sāls, kas sargā cilvēku no ļaunajām acīm un cita ļaunuma.” (LTT 26531)*

Tāpat arī kaimiņtautu tradīcijās sāls izmantots kā sargājošs un dziedinošs līdzeklis, piemēram, zviedru tautas tradīcijā tas minēts starp visbiežāk lietotajiem maģiskajiem aizsardzības līdzekļiem, kas pasargā no dažādām kaitēm un nelaimēm. Tā kā tas bijis salīdzinoši viegli pieejams, tad izmantots bieži un daudzveidīgi: ticis kaisīts uz takām un tiltiem, lai aizkavētu nevēlamus apmeklētājus, kaisīts nopakaļ slimiem ciemiņiem, lai atvairītu viņu kaites, pielikts ēdienam, ko deva prom no mājas, kā arī pievienots vannas ūdenim, kurā mazgāja mazus bērnus (Tillhagen 1977:42-43).

Norvēģu tradīcijā sāls pievienošana ēdienam tika uzskatīta par svarīgu, lai aizbaidītu dēmonus un nodrošinātu veselību. Bērna pirmajai vannai noteikti bija jāpievieno sāls, lai sargātu mazuli no ļaunām ietekmēm. Norvēģu tradīcijā saglabāts skaidrojums senajai daudzviet pazīstamajai parašai, kad viesiem sveicienam tiek iedots sāls un maize, lai tādējādi pasargātu viņus no nelaimēm (Holck 1996:67).

Līdzīgi latviešu pirtīzās pirmajai mazuļa vanniņai tika pievienots sāls, kas lietots maģiskai aizsardzībai vai ziedots pirts gariņam: *“Uz krāsni uzmeta trīs papirkšņi sāls, lai bērns būtu vesels, lai viņam nekas nesistos klāt” (LTT 24066).*

Bez sāls maģiskās iedarbības tradīcijā atrodami arī praktiski padomi, kā ar sāli dziedināmas dažādas vainas. Jau Hipokrats savulaik ieteicis sālsūdens tvaika inhalācijas, kuras vēl joprojām tiek lietotas pret elpceļu iekaisumiem (Hippokrates 1824:247).



Tautas tradīcijā vairāk zināma ir kakla un deguna skalošana ar sālsūdeni. Kā vēstīja teicēji, sāls tika lietota dažādos veidos: *“Sāli izmantoja daudz – kaklu skaloja ar sālsūdeni, pirkstus mērcēja, ja kādi augoņi parādījās”* (ĀŠ 2017).

Pēc medicīnu atzinuma deguna skalošana veicina ātrāku atveseļošanos no iesnām, jo sālsūdens izskalo gļotas no deguna, mazina tūsku un mitrina gļotādu. Arī kakla skalošana ar vieglu sālsūdeni vēl joprojām tiek ieteikta, jo skalošana palīdz samazināt mikrobu koncentrāciju un mitrina rīkles gļotādu.

**Raugs** ticis lietots kā līdzeklis pret dažādām ādas kaitēm, īpaši - pret augoņiem jeb trumiem: *“Pret trumiem jādzer katru rītu viena ēdama karote svaigs alus raugs”* (LFK 176, 75). To lauka pētījumā, atceroties bērnību, stāstīja vairāki cilvēki: *“Alus raugu deva ēst, ja augoņi uzmetās.”* (ĀŠ 2017)

Raugs tika lietots arī pret uzpūstu vēderu (LFK 142, 985) un izmantots saru dzīšanai. Alksnis uzskata, ka saru dzīšana veikta, lai atveseļotu zīdaiņa ādu pēc dzemdībām. Par ievērības vērtu šajā norisē viņš uzskata tieši rauga lietošanu,

“ko modernā medicīna visdažādākos veidos gan iekšķīgi, gan ārīgi lieto pret šīm slimībām, jo ādu mēs tagad atzīstam par slimību pretvielu visievērojamāko darbnīcu. Būtu tagad jāpārbauda, vai tāda sutināšana ar raugu nepiešķir ādai ilgstošu vietēju imunitāti” (Alksnis 1931:349-350).

Jāpiebilst, ka tradīcijā minētais raugs visdrīzāk ir alus raugs, jo maize senatnē parasti tika gatavota ar dabīgi iegūtu ieraugu. Alus raugs arī mūsdienās tiek izmantots veselības stiprināšanai, jo tas ir dabīgs B grupas vitamīnu, dzelzs, selēna, hroma un citu mikroelementu avots. Bagātīgais B vitamīnu sastāvs labvēlīgi ietekmē nervu sistēmu, stiprina matus un nagus, nodrošina ādas veselību. Hroms palīdz uzturēt normālu cukura līmeni asinīs, bet selēns ir spēcīgs antioksidants. Tādēļ rauga preparāti tiek lietoti ādas slimību gadījumos un cukura diabēta ārstēšanai (Rencis 1942:931).

Toties maizes ieraugs tautas ārstniecībā lietots pret gremošanas problēmām:

*“Pret rēmelēm (gēlēm) izkasa maizes abru, kur mīkla tikko izņemta un izskalo ar ūdeni un arī lizi nomazgā. To ūdeni iedzer vairāk reizes, tad “rēmeles” pāriet.”* (ZAE, nr.145, Zvārde)

Dažos gadījumos ārstniecībā lietota arī rupjmaize vai rudzu milti:

*“Vajaga samaisīt rudzu miltus ar sāli karstā ūdenī un to siet klāt pie rozēs”* (LTT, 25797). *“Kad acis sāp, tad izceptai maizei no apakšas jāizgriež apaļa garoza un jāuzliek uz glāzes; kad glāze apsvīst, tad ar šiem sviedriem jāapsmērē acis”* (LTT, 105).

Tautas ārstniecībā sadzīves materiāli lietoti kopā ar dabas līdzekļiem, tāpēc grūti nosakāms, kuras maisījuma komponentes ir noteicošās dziedinošās iedarbības panākšanā.

Vācot ziņas par tautas ārstniecības līdzekļiem, noskaidrojās, ka no dažādiem augu valsts un sadzīves produktiem Kurzemē tikusi vārīta īpaša ziede, kas lietota savainojumu, brūču un augoņu dziedēšanai un dēvēta par *plāksteri*. Tāda bijusi zināma un lietota vairākās ģimenēs, piemēram, to vārīja teicējas S.K. mātes māsa Līna:

*„Mums bij' Līnas tantes vārītais plāksteris - no sviesta, medus vai vaska, egļu un ķiršu sveķiem savārīta smēre. Ja aug' vai kas bij' pušu, tad lik' virsū plāksteri.” (NMV, 4114)*

Līdzīgu ziedi gatavojusi arī B.F. mamma. Viņai atmiņā palicis, ka tā bija smēre, kur klāt bija priežu sveķi un ķiršu sveķi (NMV,4134). Labāk ziedes gatavošanu atceras A.K.:

*“Pušumiem, brūcēm vārīja ziedi. Tur bij putnu tauki, kliņģerīšu ziedi, medus un egļu sveķi. Visu ņem līdzīgās daļās, savāra un liek uz pušumiem. Riņķa ziedei, ko tagad var nopirkt, ir līdzīgs sastāvs.” (NMV, 4169).*

Teicēju stāsti liecina, ka katrā ģimenē bija izveidojušās savas ārstniecības līdzekļu receptes, kas pamatā gan balstījās uz laika gaitā pārbaudītām vērtībām – noteiktiem augiem, dabas un sadzīves līdzekļiem, bet katrā vietā tiem varēja būt atšķirīgas nianšes.

No sadzīves materiāliem dziedināšanā tika izmantotas dažādas minerālvielas, kas nodrošina svarīgus organisma dzīvības procesus un tieši vai netieši pārstāv dabas spēku, tāpat lietoti vairāki metāli, gan izmantojot to ārstnieciskās īpašības, gan piešķirot tiem maģiskas aizsardzības funkcijas.

## SECINĀJUMI

1. Salīdzinot dažādu tautu dziedniecības tradīcijas, redzama pārsteidzoša līdzība gan ārstniecības augu, gan dažādu citu dziedināšanas līdzekļu un metožu izmantošanā. Tas varētu būt pamatojums uzskatam, ka ārstniecības metodes veidojušās reizē ar cilvēces attīstību un vienlaicīgi ļoti plašā areālā, atbilstoši attiecīgajiem klimata un vides apstākļiem.

2. Kā liecina tradīcijas apraksti, tad tautā tikuši lietoti dziedinoši paņēmieni, iedarbojoties gan tieši uz cilvēka ķermeni, gan netiešā veidā – ar vārdu, skaņu un maģiski rituālām darbībām. Iedarbojoties uz ķermeni tiešā veidā, dziedināšana veikta gan ar elpas palīdzību, gan izmantojot dažādus senos masāžas veidus – braucīšanu, laitīšanu, šļaucīšanu, glāsīšanu, knaibīšanu un spaidīšanu, kas ir līdzīgi mūsdienu masāžas paņēmieniem: glaudīšanai, berzēšanai un mīcīšanai. Neparastāki ārstēšanas paņēmieni bija kakla kumbra celšana un pamašu laušana, kas varētu būt līdzīgi mūsdienu fizioterapijas metodēm, izmantotām sastiepumu vai traumu gadījumos. Savukārt senais dziedināšanas paņemiens ar radziņu, krūziņu jeb svecīšu likšanu atbilst vēl šodien zināmajai banku likšanai, kas tautas tradīcijā, tāpat kā mūsdienu medicīnā, izmantota, lai mazinātu sāpes un paātrinātu iekaisumu novēršanu. Viduslaikos populāra ārstniecības metode bija flebotomija jeb asins nolaišana, kas tautā saukta par āderu ciršanu. Tā savu popularitāti zaudēja samērā agri un kopš 18. gs. vairs netiek izmantota.

3. Pirts seno tautu tradīcijās izmantota kā dziedināšanas vieta ne tikai tās praktisko apstākļu (tīra vide, siltums, ūdens) un ārstniecisko procedūru dēļ (karsēšanas, sviedrēšanas, kontrastprocedūras un masāžas), bet arī, ņemot vērā tās eventuālo psiholoģisko ietekmi. Pirts atslābinošā vide palīdz cilvēkam pietuvoties zemapziņas līmenim un atrast slimību cēloņus. Tas savukārt atvieglo un veicina dziedināšanas procesu gan fiziskajā, gan psiholoģiskajā plānā. Dziedināšanas tradīcijā bez pirts lietoti vēl citi ķermeņa sildīšanas, karsēšanas un sviedrēšanas paņēmieni. Tie ir līdzīgi mūsdienās veiktajām termoprocedūrām, kas tiek izmantotas dažādās ārstniecības un rehabilitācijas iestādēs.

4. Vārdošanas tradīcijā saplūduši baltu tautu mītiskā pasaules uzskata un kristīgās reliģijas priekšstati un motīvi, bet joprojām saglabāta pārliecība par ticības spēku un spēju atgūt veselību ar buramvārdu palīdzību. Pētot vārdošanas tradīcijas attīstības gaitu, pārmantošanas nosacījumus un izmantošanas daudzveidību, iepazīstot tās mūsdienu

izpausmes lauka pētījumos, secināms, ka arī šī tradīcija Latvijā vēl ir dzīva, tiek pārmantota un turpināta mūsdienās.

5. Vērojot ārstnieciskās darbības lauka pētījumu laikā un analizējot tradīcijas aprakstus, bija jāpārlicinās, ka svarīga nozīme dziedināšanas procesos ir dziednieka suģestīvajam spēkam un norises mistiski maģiskajai gaisotnei, kas atstāj iespaidu uz cilvēka zemapziņu, modinot tur mītošo pašdziedināšanās spēku.

6. Dziedināšanas tradīcijā tika izmantotas dažādas maģiskas un rituālas darbības, lai aizbiedētu un atvairītu slimību būtnes (priekšstats par kaites iemiesošanas kādā būtnē), bet paralēli tām lietoti arī racionāli paņēmieni, kas saistīti ar dabas līdzekļu lietošanu dažādu kaitu ārstēšanā. Šīs metodes un līdzekļi netika īpaši nodalīti viens no otra, jo galvenais visās dziedinošajās norisēs bija panākt cilvēka veselības atjaunošanu.

7. Mūsdienu sabiedrībā arvien vairāk izplatās psihosomatiskās, stresa un emocionālu pārdzīvojumu izraisītas slimības, tāpēc tām tiek meklētas jaunas ārstēšanas iespējas un vienlaikus pieaug interese par tautas ārstniecības metodēm, kas līdzīgām kaitēm izmantotas vairāku gadsimtu garumā. Pieaugusi arī nepieciešamība pēc cilvēciska un tieša, arī iedziļināta kontakta ar ārstu, kas tradīcijā bija svarīgs priekšnoteikums, lai izdziedētu kaites, sakņotas psiholoģiski emocionālajā līmenī.

8. Pētījuma gaitā izveidotais pārskats par augu lietojumu tautas medicīnā ir apliecinājums, ka arī mūsdienu lauku sabiedrībā vēl joprojām ir pazīstami un dziedniecībai tiek izmantoti daudzi ārstniecības augi, kuru lietojums tradīcijā ir atbilstošs farmaceitu pētījumiem.

9. Tradīcijā par svarīgākajām dziedinošajām vērtībām uzskatītas tās, kas nodrošina dzīvības procesus dabā. Dabas pirmelementiem jau no seniem laikiem bijusi svarīga loma dzīvības radīšanā, uzturēšanā un veselības atgūšanā. Dziedināšanā tie vai to sastāvdaļas izmantoti gan tiešā veidā, lietojot iekšķīgi un ārīgi, gan simboliskā (virtuālā) veidā. Ūdens ticis uztverts kā robeža starp pastāvošo un pagājušo, starp esošo un nākamo, tas bijis saistīts ar dzīvības radīšanas un uzturēšanas procesiem, veidojis simbolisku tiltu starp izpausto un neizpausto pasauli. Uguns galvenokārt uzskatīta par attīrošu, transformējošu un sargājošu spēku, kas bieži izmantota saistībā ar maģiskiem paņēmieniem, kuru pamatā bijusi vēlme pilnībā atbrīvoties no slimības, iznīcinot tās garu. Saule kā gaismas avots uzskatīta par cilvēka dzīvības spēku vairotāju un atjaunotāju, par vidutāju starp šosauli un viņsauli. Arī gaiss un elpa visos laikos bijuši svarīgi dzīvības un veselības uzturēšanai. Elpa latviešu senajos priekšstatos cieši saistīta ar dvēseli, līdz ar to uzskatīts, ka tai piemīt

sevišķs dziedinošs spēks. Zeme un tās veltes izmantotas ārstniecības līdzekļu gatavošanai, ar to saistīti arī senie priekšstati par zemi kā pirmmāti, kas palīdz veselības atgūšanā, cilvēkam veicot simboliskus pārdzimšanas rituālus.

10. Dziedināšanai izmantoti dabas līdzekļi, kas bijuši pieejami konkrētajā apdzīvotajā telpā. Latvijas teritorijā, kā redzams no pētījumiem, jau vairākus gadu tūkstošus vākts un izmantots dzintars, arī dažādi augu un dzīvnieku valsts līdzekļi. Pārliecība par dabas līdzekļu dziedinošo iedarbību tradīcijā veidojusies empīriskā ceļā vai saistībā ar mītiskajiem priekšstatiem, bet mūsdienās daļu no senajiem uzskatiem iespējams salīdzināt ar zinātnieku pētījumiem, kas apstiprina vairāku seno ārstniecības metožu un līdzekļu praktisko iedarbību. Savukārt no sadzīves materiāliem dziedināšanā lietoti tie, kuriem tautas izpratnē piemīt kāds īpašs spēks vai maģiska iedarbība, kuri tieši vai netieši pārstāv dabas spēku un spēju pretoties ļaunām ietekmēm. Tautas ārstniecībā izmantotas arī dažādas minerālvielas, kas nodrošina svarīgus organisma dzīvības procesus, tāpat lietoti vairāki metāli, gan izmantojot to ārstnieciskās īpašības, gan piešķirot tiem maģiskas aizsardzības funkcijas.

11. Senās dziedināšanas tradīcijas turpinātāji pārmantotās zināšanas pārsvarā izmanto savā ģimenes un paziņu lokā. Savukārt mūsdienu dziednieku darbība Latvijā uzskatāma vien par daļēju dziedināšanas tradīcijas turpināšanu, jo vairākums dziednieku savā darbā savij kopā latviešu un cittautu tradīcijas, attiecīgi adaptējot dažādu kultūru metodes un līdzekļus. Tādējādi viņu darbā vairs nav nošķirama pārmantotā tautas dziedniecības tradīcija.

12. Senatnē cilvēki pasauli uztvēra kā vienotu veselumu, kur sava vieta bija arī cilvēkam kā dabas daļai. Mūsdienās, dzīvojot racionālā (vai šķietami racionālā) tehnoloģiju laikmetā, cilvēki ir distancējušies no dabas, ir mainījusies pasaules uztvere un domāšanas veids. Taču vienlaikus 21. gs. iezīmējusies jauna sabiedrības tendence, ka veselības atgūšanas un stiprināšanas nolūkos cilvēkam ir svarīgi atgriezties pie dabas un dabīgiem ārstniecības līdzekļiem. Pētījuma gaitā, apkopojot senās dziedniecības metodes, tika konstatēts, ka daļa no tām tiek joprojām vai no jauna izmantota mūsdienās. Mūsdienu cilvēku ikdienā neapzināti saglabāti daudzi mītiski maģiskie priekšstati un tajos sakņotās ieražas, jo interese par simbolisko, rituālo jeb, citiem vārdiem, tradicionālo ir saglabājusies, iegūstot vien jaunas, savam laikam atbilstošas formas un izpausmes, meklējot un atrodot attiecīgus zinātniskus skaidrojumus.

## NOBEIGUMS

Promocijas darbā raksturota un analizēta latviešu dziedināšanas tradīcija, tās senās un jaunlaiku izpausmes, apzinātā un neapzinātā veidā pārmantotās metodes un līdzekļi. Pētījuma fokusā ir tradīcija, kas tikusi kopta gan no paaudzes paaudzē pārmantotā veidā, gan arī apgūta no iepriekšējos gadsimtos rakstiski fiksētiem folkloras avotiem. Darbā akcentētas svarīgākās tematiskās līnijas un raksturots tēmas kopējais aptvērums (latviešu tradīcija Eiropas kontekstā). Praktiskajā daļā izveidots analītisks pārskats par tautas ārstniecības metodēm un līdzekļiem, tos sistematizējot un raksturojot to galvenos lietojuma veidus.

Darbā analizēta latviešu dziedināšanas tradīcija kopumā, iezīmējot tās vēsturisko attīstību, līdzšinējos pētījumus, tradīcijas pārmantošanas priekšnosacījumus un aktualitāti mūsdienās. Izmantotā metodoloģija palīdzējusi analizēt tradīcijas attīstības iespējas dažādos laikposmos. Vēsturisko apstākļu un sabiedrisko norišu izpēte veidojusi izpratni par tradīcijas attīstības gaitu, par virzošajiem un ierobežojošajiem faktoriem.

Savukārt lauka pētījumi (Latvijas Universitātes rīkoto ekspedīciju dalībnieku sastāvā un individuālā izpētes darbā) palīdzējuši izprast tradīcijas pārmantošanas nosacījumus, daudzveidīgo dziedināšanas paņēmienu praktisko pielietojumu, atsevišķu darbību, vārdu un kustību nozīmi veselību atjaunojošajās un stiprinošajās norisēs.

Vērtīgus impulsus izpētei sniegusi iedziļināšanās dziedniecības terminoloģijā, sevišķi – senajos ārstniecības augu un dziedniecisko norišu nosaukumos un to etimoloģijā, izlokšņu bagātībās un frazeoloģismos ietērtajās tautas gudrībās saistībā ar tautas medicīnu.

Salīdzinot latviešu un citu Eiropas tautu ārstniecības tradīcijas, atrasti skaidrojumi un pamatojumi daudzu ārstniecības līdzekļu un metožu lietojumam, arī mītiskās pasaules uztveres izpausmēm dziedinošajos rituālos un darbībās. Konstatējams, ka daudzas no senajām dziedināšanas metodēm ir līdzīgas dažādu tautu tradīcijās. Atšķiras vien nianšes, vides un vēsturisko apstākļu radītie priekšnosacījumi, reizēm arī atsevišķi pamatojumi, kas sakņojas konkrētās tautas mītiskajos priekšstatos. Tādējādi salīdzinājums ar kaimiņu tautu tradīcijām veidojies kā aizraujošs ceļojums, kurš palīdz ieraudzīt un novērtēt svarīgāko un īpašo savā zemē, tautā, tradīcijā. Taču galvenais ir darba gaitā izveidojies kopējais priekšstats par dziedināšanas tradīciju Eiropas kultūrtelpā, kur sava, nozīmīga vieta ir arī

latviešu tradīcijai. To apliecinājusi pieredze, kas gūta, piedaloties starptautiskās konferencēs un etnomedicīnas kongresos. Pēc šajās konferencēs nolasītiem referātiem un praktiskajām nodarbībām ir saņemtas atsauksmes, cik svarīgi Rietumeiropas pētniekiem un interesentiem ir iepazīt latviešu tradīciju, kas vēl ir dzīva un saglabājusi citviet sen aizmirstas lietas.

Tā kā šis pētījums ir pirmais pētnieciskais darbs Latvijā, kurā dziedināšanas tradīcija raksturota kopumā (sistēmā), tad tas veidots kā plašs pārskats, padziļināti iezīmējot galvenās ar dziedināšanu saistītās jomas un sīkāk raksturojot konkrētās tautas ārstniecības metodes un paņēmienus. Vairākas no šīm tēmām būtu nepieciešams izvērst un nākotnē pētīt padziļināti. Piemēram, maģisko un rituālo darbību izmantojumu dziedināšanā varētu pētīt, detalizētāk iedziļinoties senajos mītiskajos priekšstatos. Tāpat iespējams izvērst plašāku pētījumu par ārstniecības augu lietojumu, apskatot dziedināšanā izmantoto augu īpašības saistībā ar valodā un mitoloģijā rodamajiem priekšstatiem. Bez tam būtu svarīgi veidot plašāku pētījumu par dziedināšanas tradīcijas attīstību, par tās mūsdienu izpausmēm, par ikdienas ieražās saglabātajiem dziedināšanas paņēmieniem. Savukārt, izmantojot kvantitatīvās aptaujas, varētu noskaidrot mūsdienu priekšstatus par veselību un plašākas sabiedrības viedokļus par dziedināšanas tradīcijā lietotajiem ārstniecības līdzekļiem un metodēm.

Promocijas darbā svarīgs ir bijis mūsdienu zinātņu pētījumu konteksts, lai sniegtu priekšstatu par seno tautas ārstniecības līdzekļu un metožu iedarbības veidiem. Šāds starpnozaru skatījums paver plašas iespējas tālākajiem pētījumiem. Jaunākie zinātņu pētījumi, ar racionāliem pierādījumiem pamatojot seno, pārmantoto zināšanu būtību, atver jaunu dimensiju tradīcijas izpratnē un paplašina priekšstatus par dabas ritmos sakņoto dzīvesziņu.

## AVOTI UN LITERATŪRA

### AVOTI

- Alksnis, J. (1894). Materialien zur lettischen Volksmedizin. Gesammelt, ins Deutsche übersetzt und geordnet von J. Alksnis aus Kurland. *Historische Studien aus dem Pharmakologischen Institut der Kaiserlichen Universität Dorpat*. Herausgegeben von Dr. Rudolf Kobert, Professor der Geschichte der Medizin und der Pharmakologie, Nr. IV, Halle, Verlag von Tausch&Grosse, S.166-283.
- Alksnis J. (1898). Tautas medicīniski materiāli. *Rīgas Latviešu Biedrības Zinību Komisijas Rakstu krājums*. Nr. 12. Jelgava: Landsberga drukātava, 1.- 46. lpp.
- Birkerts, P. (1924). *Latviešu tautas mīklas*. Rīga.
- Brīvzemnieks, F. (Treiland, F.) (1881). *Materialy po jetnografii latyshskogo plemeni*. Moskva.
- EZL 1891 – *Etnogrāfiskas ziņas par latviešiem*. “Dienas Lapas” pielikums, 1891, Nr. 89, 27.- 30. lpp.
- EZL 1892 – Tautas medicīna. *Etnogrāfiskas ziņas par latviešiem*. “Dienas Lapas” pielikums, 1892, Nr.9, 133.-136.lpp., Nr.10, 147.-150.lpp., Nr.11, 161.-167.lpp., Nr.12, 186.-187.lpp.
- EZL 1893 – Tautas ārstniecība. *Etnogrāfiskas ziņas par latviešiem*. “Dienas Lapas” pielikums, 1893, Nr.1,6.-8.lpp.
- EZL 1894 – Tautas medicīna. *Etnogrāfiskas ziņas par latviešiem*. “Dienas Lapas” pielikums, 1894, Nr.1,1-3.lpp., Nr.2,19.-22.lpp., Nr.4, 51.-53.lpp., Nr.7, 105.-107.lpp., Nr.8, 113.-121.lpp.
- Karulis, K. (1992). *Latviešu etimoloģijas vārdnīca*. 1.-2.sēj. Rīga: Avots.
- LBV - Straubergs, K. (1939-1941). *Latviešu buramie vārdi*. 1.-2.sēj. Rīga: Latviešu folkloras krātuve.
- LD - Barons, K., Visendorfs, H. (1894-1915). *Latvju dainas*. 1.-6. sēj. Jelgava, Pēterburga. *Tautas dziesmas*. (1936-1939). Papildinājums Kr. Barona “Latvju Dainām”, Rīga: Latviešu folkloras krātuve, 1.-4. sēj. Sakārtojis P. Šmits.
- LD-e – *Krišjāņa Barona Dainu skapis*. Elektroniskais informācijas avots - <http://www.dainuskapis.lv/>
- LFK – LU LFMI Latviešu folkloras krātuves materiāli. Materiāli z2 — tautas ārstniecība.
- LFK-e - *Latviešu folkloras krātuve un digitālais krājums* - [www.garamantas.lv](http://www.garamantas.lv)
- LFK, 4291, Orbāns, J. – Pieejams: <http://garamantas.lv/lv/file/528346> [sk.17.06.2016.]



- LFK, 99-036, Ventspilī - Pieejams: <http://garamantas.lv/lv/unit/96766/LFK-99-036-Kraupliepa-Targales-pagasta> [sk.17.06.2016.]
- LPT – Šmits, P. (1925-1937). *Latviešu pasakas un teikas*. I-XV, Rīga: Valters un Rapa.
- LSD - Latviešu sakāmvārdu datorfonds. Elektroniskais informācijas avots. Pieejams: <http://valoda.ailab.lv/folkloras/sakamvardi/>
- LSP - *Latviešu sakāmvārdi un parunas*. (1957). Rīga : Zinātņu akadēmijas izdevniecība.
- LTD - *Latvju tautas daiņas*. Ilustrēts izdevums ar variantiem un zinātniskiem apcerējumiem XI; XII sēj. (1932). Rīga: Literatūra.
- LTDz - *Latviešu tautas dziesmas*. (1952-1956). Sak. Švābe A., Straubergs K., Hauzenberga-Šturma E. Copenhagen: Imanta, 1.-12. sēj.
- LTDZ - *Latviešu tautasdziesmas*. (1979-2013). Rīga: Zinātne, 1.-13.sēj.
- LTM - *Latviešu tautas mīklas*. (1954). Sast. Ancelāne, A. Rīga: Zinātņu akadēmijas izdevniecība.
- LTP - Straubergs, K. (1944). *Latviešu tautas paražas*. Rīga: Latvju grāmata.
- LTT - Šmits, P. (1940-1941). *Latviešu tautas ticējumi*. 1.- 4.sēj. Rīga: Latviešu folkloras krātuve.
- LTT-e - *Latviešu tautas ticējumi*. Elektroniskais informācijas avots. Pieejams: <http://valoda.ailab.lv/folkloras/ticejumi/>
- Vīksna, M. (2010) *Sveicināti Saldū! Saldus novada folkloras Māras Vīksnas atlasē un sakārtojumā*. Rīga: Zinātne.
- VKV - *Vācēju kultūra Viduskurzemē* (2010). Tradīciju burtnīca. Starpnozaru mākslas grupa SERDE. (25)
- KHI LA** - *Liepājas Universitātes folkloras prakšu un Kurzemes Humanitārā institūta ekspedīciju materiāli*.
- KHI LA, 272 - Ausma Rubļevska, dzimusi 1942. gadā Rubenes pag.
- KHI LA, ER 22 - Anna Skabarniece, dzimusi 1923. gadā, Rucavā (interv. G. Girņus)
- NMV** - *Latvijas Universitātes Filozofijas un socioloģijas institūta Nacionālās mutvārdu vēstures projekta arhīva materiāli:*
- NMV, 4102 – Indra Beike, dzimusi 1934.gadā, Sabdagās (interv. I.Ančevska, L.L. Bopulu)
- NMV, 4157 – Aina Bolsinga, dzimusi 1938.gadā, Dundagas nov. (interv. I.Ančevska)
- NMV, 4331 – Elga Ceplēviča, dzim. 1933. gadā, Ģipkā (interv. I. Ančevska, A. Upeniece)
- NMV, 4134 – Biruta Freimane, dz. 1937. gadā Vīdālē, Dundagas nov. (interv. I.Ančevska)
- NMV, 4166 – Velga Jaunvalka, dzimusi 1933.gadā, Dundagas nov.(interv. E. Lukša)

NMV, 4114 – Skaidrīte Kehere, dzimusi 1932.gadā, Kolkā (interv. M.Zirnīte, I.Ančevska)

NMV, 4164 - Edvīns Klēvers, dzimis 1932. gadā, Dundagā (interv. L. Reinvalde)

NMV, 4165 – Aina Kronberga, dzimusi 1939. gadā, Preiļu nov. (interv. I. Ančevska,  
L.L. Bopulu)

NMV, 4118 - Vaira Kunstberga, dzimusi 1936. gadā Rojas novadā, (interv. R.Jirgensone)

NMV, 4169 – Aija Kuzjoma, dzimusi 1936. gadā, Ventspils nov. (interv. I. Ančevska,  
L.L. Bopulu)

NMV, 4123 – Lilija Marinska, dzimusi 1934. gadā, Dundagas nov. (interv. E. Lukša)

NMV, 4190 – Vilma Modere-Pūpolberga, dzimusi 1936. gadā, Dundagas nov. (interv.  
E.Lukša, J. Stauga)

NMV, 4095 – Zelma Nusbauma, dzimusi 1931. gadā, Dundagas pag. (interv. J. Kursīte)

NMV, 4362 – Ilga Matilde Savicka, dzimusi 1936. gadā, Pitragā (interv. I. Ančevska)

NMV, 4139 – Rita Šermukšne, dzimusi 1944. gadā, Dundagas pag. (interv. L.Reinvalde)

NMV, 4168 – Edvīns Zemtiņš, dzimis 1935. gadā, Purvciemā (interv. L. Reinvalde)

NMV, 4136 – Elza Zumberga, dzimusi 1925. gadā, Dundagas nov. (interv. I. Ančevska,  
L.L. Bopulu)

**ZAE** – *Latvijas Nacionālā Vēstures muzeja Rokrakstu, zīmējumu, fotoattēlu un dokumentu  
kolekcija, mape 76, Tautas ārstniecība (pagasts, māja, dok. nr.)*

***Autores veiktas intervijas:***

RA 2013 – Intervija ar Ritu Armuliku, ierakstīta 2013. gada aprīlī.

SK 2017 – Intervija ar Solvitu Kūnu, ierakstīta 2017. gada augustā.

VL 2013 – Intervija ar Valiju Lokmani, ierakstīta 2013. gada decembrī

AP 2017 – Intervija ar Anitu Pidiku, ierakstīta 2017. gada augustā.

SP 2017 – Intervija ar Santu Pīlāci, ierakstīta 2017. gada augustā.

ĀŠ 2017 – Intervija ar Āriju Šmiti, ierakstīta 2017. gada jūlijā.

BV 2015 – Intervija ar Brigitu Vīksniņu, ierakstīta 2015. gada jūlijā.

## LITERATŪRA

- Adolfsson G, Lundström I. (1993). *Den starka kvinnan. Från völva till häxa*. Statens historiska museum, Stockholm, Borås.
- Akerberga, I. (1992). *Pirts latviešu zemnieka dzīvē – ko par to stāsta folkloras materiāli*. Stokholma.
- Alksnis, J. (1892). Dažas piezīmes tautas ārstniecības materiālu krājējiem. „*Dienas Lapas*” pielikums, Nr.223.
- Alksnis, J. (1894). Materialien zur lettischen Volksmedizin. Gesammelt, ins Deutsche übersetzt und geordnet von J. Alksnis aus Kurland. *Historische Studien aus dem Pharmakologischen Institut der Kaiserlichen Universität Dorpat*. Herausgegeben von Dr.Rudolf Kobert, Professor der Geschichte der Medizin und der Pharmakologie, Nr. IV, Halle, Verlag von Tausch&Grosse, S.166-283.
- Alksnis J. (1898). Tautas medicīniski materiāli. *Rīgas Latviešu Biedrības Zinību Komisijas Rakstu krājums*. Nr. 12. Jelgava: Landsberga drukātava, 1.- 46. lpp.
- Alksnis, J. (1931). Latviešu tautas ārstniecības pamati. *Izglītības Ministrijas Mēnešraksts*. Nr.4, Rīga, 343-354.lpp.
- Alksnis, J. (1932). *Veselība un ārstēšanās*. Rīga: Autora izdevums.
- Alksnis, J. (1932a). Latviešu tautas ārstniecības pamati. *Latvju tautas daiņas. Ilustrēts izdevums ar variantiem un zinātniskiem apcerējumiem XI*. Rīga: Literatūra, 3.-16.lpp.
- Alksnis, J. (1932b). Latviešu tautas ārstniecība un tautas dziesmas. *Latvju tautas daiņas. Ilustrēts izdevums ar variantiem un zinātniskiem apcerējumiem XI*. Rīga: Literatūra, 17.-33.lpp.
- Alksnis, J. (1936). Dzīvība, dvēsele, māte tautu, sevišķi baltu tautu, ticējumos no bioloģiskā viedokļa. *Rīgas Latviešu Biedrības Zinātņu Komitejas Rakstu krājums*. Nr. 22, Rīga, 11-120.lpp.
- Alksnis, J. (1970). *Jēkabs Alksnis: dzīves stāsts, atmiņas, darbi*. Vesterosa: Ziemeļblāzma.
- Alver, B.G., Klintberg, B., Rørbye, B., Siikala, A.L. (1980). *Botare. En bok om etnomedicin i Norden*. Stockholm: LTs förlag.
- Ambatielos, D., Neuland-Kitzerow. D., Noack, K. (Hrsg.) (1997). *Medizin im kulturellen Vergleich. Die Kulturen der Medizin*. Münster: Waxmann.
- Apsīšu Jēkabs. (1958). *Iz tautas bilžu galerijas. Stāsti*. Rīga: Latvijas Valsts izdevniecība.
- Arons, K. (1966). *Latviešu tautas medicīna*. Rīgas Medicīnas institūts. Disertācija. Glabājas Paula Stradiņa Medicīnas vēstures muzeja bibliotēkā.

- Arons, K. (1993). *Medicīnas vēsture. Senie laiki*. Rīga: Paula Stradiņa Medic. vēst. muzejs.
- Arvey, C.G. (2015). *Der Biophilia Effekt*. Wien: edition a.
- Atterer, M. (1997). *Alltagserfahrungen und magische Praktiken in der Volksmedizin des 19. Jahrhunderts in Süddeutschland*. Forschungsberichte. Augsburg: Langenau.
- Augstkalns, A. (2009). *Darbu izlase*. Rīga: LU Latviešu valodas institūts.
- Badura, M. (2004). *Herr, nimm du die Warzen mit! Laienmedizinische Praktiken in einem Dorf auf der Schwäbischen Alb*. Tübingen: TVV-Verlag.
- Bang, A. (1902). *Norske hexeformularer og magiske opskrifter*. Kristiania: Jacob Dybwad.
- Banis, R. (2005). Macht Glaube gesund? *Erfahrungsheilkunde*. Haug, Vol.54.
- Barovskis, I. (2015). *Htoniskā pasaule latviešu pasakās: laiks un telpa*. Promocijas darbs. Rīga: Latvijas Universitāte.
- Bauman, R. (1983). The Field Study of Folklore in Context. *Handbook of American Folklore*. Bloomington: Indiana University Press, P.362-368.
- Ben-Amos, D. (1993). "Context" in Context. *Western Folklore*. Vol.2/4, P.209-226.
- Biezais, H. (1985). *Die baltische Ikonographie*, Leiden: E.J.Brill, sērijā *Iconography of Religions XIX*, 8. Institute of Religious Iconography State University Groningen.
- Biezais, H. (2006). *Seno latviešu galvenās dievietes*. Rīga: Zinātne.
- Bischof, M. (2010). *Salutogenese Unterwegs zur Gesundheit*. Library of Healing Arts. Klein Jasedow: Drachen Verlag.
- Bīlenšteins, A. (2001). *Latviešu koka celtnes un iedzīves priekšmeti*. Pirmā daļa. Latviešu koka celtnes. Rīga: Jumava.
- Brīvzemnieks, F. (1877). Zinātnības un tautas draugiem. *Baltijas Zemkopis*. 1877. Nr. 37.
- Broce, J.K. (2002). *Zīmējumi un apraksti*. 3.sējums. Latvijas mazās pilsētas un lauki. Rīga: Zinātne.
- Broce, J.K. (2007). *Zīmējumi un apraksti*. 4.sējums. Latvijas mazās pilsētas un lauki. Rīga: Latvijas Vēstures institūta apgāds.
- Bula, D. (2009). Lauka stāsts mūsdienu pētnieciskajā diskursā. *Letonica*. 2009/ 19, Rīga: LU LFMI, 16.- 31. lpp.
- Bula, D. (2011). *Mūsdienu folkloristika: paradigmas maiņa*. Rīga: Zinātne.
- Buschan, G. (1941). *Über Medizinzauber und Heilkunst im Leben der Völker. Geschichte der Urheilkunde, ihrer Entwicklung und Ausstrahlung bis in die Gegenwart*. Berlin: Oswald Arnold Verlag.

- Brätescu, G. (1983). Die historischen Beziehungen zwischen Volksmedizin und wissenschaftlicher Medizin. *Ethnomedizin und Medizingeschichte. Symposium vom 2.bis zum 4.Mai 1980 in Hamburg*. (1983). Sterly, J. (Hrsg.) Berlin: Verlag Mensch und Leben.
- Cilvēks. Dzīve. Stāstījums*. (2002). Rakstu krājums, sast. un red. A. Lūse. Rīga: LU LFMI.
- Cimermanis, S. (1995). Ceļavārdi. Spekke, A. *Latvieši un Livonija 16.gs*. Rīga: Zinātne, 7.-27. lpp.
- Cimermanis, S. (1999). Par Latvijas vēsturiski etnogrāfiskajiem apgabaliem. *Latvijas zemju robežas 1000 gados*. Rīga: Latvijas Vēstures institūta apgāds, 34.-53.lpp.
- Dāņu, norvēģu, zviedru un somu īpašvārdu atveide latviešu valodā*. (2003). Red. I. Kačevska. Rīga: Norden AB.
- Derums, V. (1940a). Par asinslaišanu seno latviešu dziedniecībā. *Ārsts*, Nr. 8, Rīga, 532-533.lpp.
- Derums, V. (1940b). Par seno latviešu veselību. *Mana Sēta*, Nr.1, 14.lpp., Nr.2, 11.lpp.
- Derums, V. (1978). *Tautas veselība un dziedniecība senajā Baltijā*. Rīga: Zinātne.
- Derums, V. (1988). *Baltijas sencilvēku slimības un tautas dziedniecība*. Rīga: Zinātne.
- Diepgen, P. (1935). *Deutsche Volksmedizin. Wissenschaftliche Heilkunde und Kultur*. Stuttgart: F.Enke Verlag.
- Diepgen, P. (1967). Volksmedizin und wissenschaftliche Heilkunde. *Volksmedizin. Probleme und Forschungsgeschichte*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft. S.200-222.
- Draviņš, K. (2000). *Kurzemē aizgājušos laikos*. Rīga: Jumava.
- Dunsdorfs, E., Spekke, A. (1964). Latvijas vēsture 1500-1600. Stockholm: Daugava.
- Ebermut, R. (1977). *Die geheimnisvollen Ärzte. Von Gesundbetern und Spruchheilern*. Olten: Walter-Verlag.
- Einhorn, Paul. (1655). *Historia Lettica*.
- Eliade, Mirča. (1996). *Sakrālais un profānais*. Rīga: Minerva.
- Eliade, Mirča. (1999). *Mīta aspekti*. Rīga: Minerva.
- Eliade, Mircea. (2012). *Schamanismus und archaische Ekstasetechnik*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Erickson, M.H., Rossi E.L. (1981). *Hypnotherapie. Aufbau, Beispiele, Forschungen*. München: Pfeiffer.

- Esch, T. (2017). *Der Selbstheilungscode: Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit*. Weinheim: Beltz Verlag.
- Ēdelmane, I., Ozola, Ā. (2003). *Latviešu valodas augu nosaukumi*. Rīga: Augsburgas institūts.
- Ēriksens T.H. (2010). *Mazas vietas – lieli jautājumi. Ievads sociālantropoloģijā*. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds.
- Fischer, J. L. (1778). *Versuch einer Naturgeschichte von Livland*. Leipzig: Breitkopf.
- Fischer, J. L. (1784). *Zusätze zu seinem Versuch einer Naturgeschichte von Livland nebst einigen Anmerkungen zur Physischen Erdbeschreibung von Kurland entworfen von J .J. Ferber*. Riga: Hartknoch.
- Fischer H. (1992). *Ethnologie*. Hamburg: Dietrich Reimer Verlag,.
- Foster, G.M. (1978). *Medical Anthropology*. University of California, Berkeley: John Wiley&Sons.
- Gaile 2003 - Gaile, A., Van Hofa A. (2003). Ievads. *Hipokratiskie raksti. Izlase*. Rīga: Liepnieks& Ritups.
- Gierlowska, G. (2004). *Bernstein in der Heilkunde*. Gdansk: Bursztynowa Hossa.
- Gimbutienē, M. (1994). *Balti aizvēsturiskajos laikos*. Rīga: Zinātne.
- Goršič, A. (2016). Honoring and Losing Knowledge: Folk Medicine Collection of the Estonian Museum of Hygiene in the Early 20th Century. *Acta Medico-Historica Rigensia* (301–322). Salaks, J., Stradiņš, J. (Ed). Rīga: Rīgas Stradiņa universitāte.
- Grabner, E. (1966). „Schnurziehen“ und „Fontanellensetzen“: künstliche Wunden als Krankheitsableitung im Wechselspiel von Schul-und Volksmedizin. *Schweizerisches Archiv für Volkskunde*. Band:62 (1966), S.133-150.
- Grabner, E. (1967). Verlorenes Mass und heilkräftiges Messen. Krankheitserforschung und Heilhandlung in der Volksmedizin. *Volksmedizin. Probleme und Forschungsgeschichte*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, S. 538-553.
- Grabner, E. (1985). *Grundzüge einer Ostalpinen Volksmedizin*. Wien: Verlag der Österreichischen Akademie der Wissenschaften.
- Grabner, E. (1997). *Krankheit und Heilen. Eine Kulturgeschichte der Volksmedizin in den Ostalpen*. Wien: Verlag der Österreichischen Akademie der Wissenschaften.
- Greifeld, K. (2013). *Medizinethnologie. Eine Einführung*. Berlin: Dietrich Reimer Verlag.
- Grimm, J. (1835). *Deutsche Mythologie*. Göttingen, S.680-682
- Grön F. (1908). *Altnordische Heilkunde*. Hollande, Harlem.

- Harder, J.J. (1764). *Untersuchung des Gottesdienstes, der Wissenschaften, Handwerke, Regierungsarten und Sitten der alten Letten, aus ihrer Sprache*. Gelehrte Beyträge zu den Rigischen Anzeigen, II, V, VII, XII, Riga.
- Heepen, G. H. (2015) *Das Heilwissen der Hildegard von Bingen*. München: Gräfe und Unzer Verlag.
- Heinrich, M. (2014). Ethnopharmakologie – quo vadis? Herausforderungen für die Zukunft. *Zeitschrift für Phytotherapie*. 2014, Nr.35: 54-57.
- Heinsohn, G., Steiger, O. (1989). *Häxor – om häxförföljelse, sexualitet och människoproduktion*. Göteborg.
- Helman, C.G. (2000). *Culture, Health and Illness*. Oxford: Butterworth Heinemann
- Herodot. (1963). *Historien: deutsche Gesamtausgabe*. Stuttgart: Kröner.
- Hipokratiskie raksti. Izlase*. (2003). Tulk. Gaile, A., Van Hofa, A. Rīga: Liepnieks & Ritups.
- Holck, P. (1996). *Norsk folkemedisin. Kloke koner, urtekurer og magi*. Oslo: J.W.Cappelens Forlag.
- Huonker, P. (2014). Bienen: Eine Lebensgarantie – eine Ethnobotanische und literarische Studie zur Wirksamkeit von Bienenprodukten. *Schweizerische Zeitschrift für Ganzheitsmedizin*, 12.09.2014.
- Hupel, A. W. (1774). *Topographische Nachrichten von Lief- und Ehstland*. Band 1. Rīga.
- Hupel, A. W. (1777). *Topographische Nachrichten von Lief- und Ehstland*. Band 2. Rīga.
- Indriķa hronika*. (1993). Rīga: Zinātne.
- Jakobsons, R. (1939). Materiāli par tautas dziedniecību. *Latv. Farmaceitu Žurnāls*. Nr.10.
- Jakobsons, R. (1941). Dati par ārstniecības un garšaugiem Latvijā. *Lauksaimnieks*, Nr.7, 01.12.1941., 152-153.lpp.
- Jakubenoka, L. (1997). Ūdensmeitu un mantu akmeņi - maz pētītas Latvijas mitoloģisko akmeņu grupas. *Dabas un vēstures kalendārs 1998*. Rīga: Zinātne, 147. - 151.lpp.
- Jansons, A. (1937). *Maģija latviešu tautas tradīcijās*. Rīga: Valters un Rapa.
- Johansons, A. (1970). Die lettischen Benennungen der Schlange. *Donum Balticum. To professor Christian S.Stang on the occasion of his seventieth birthday*. Ed. by V.Rūķe-Draviņa. Stockholm: Almqvist & Wiksell, P. 222 – 230.
- Johansons, A. (2011). *Latvijas kultūras vēsture 1710-1800*. Rīga: Jumava.
- Jundze, A. (1999). Vai senlatviešu raksts? *Letonica* 1999, 1(3), Rīga: LFMI, 67-83.lpp.
- Kalme V., Jansone L., Leimane I. (2012). *Suitijā*. Latvijas Skolotāju korporācija.

- Karulis, K. (1992). *Latviešu etimoloģijas vārdnīca I-II*. Rīga: Avots.
- Kämmerer, W. (2016). *Auf der Suche nach dem Wort, das berührt. Intersubjektivität und Fokus im psychosomatischen Dialog*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Kiczka, W. (1983). Einiges über die Beziehungen zwischen Volks- und Schulmedizin in Polen. *Ethnomedizin und Medizingeschichte. Symposium vom 2.bis zum 4.Mai 1980 in Hamburg*. Berlin: Verlag Mensch und Leben.
- Kocers J. (1929). Ārstniecības pūšlotāji Latvijā. *Latvijas Ārstu Žurnāls*, Nr. 7-8. 535.-548.lpp.
- Kosmowska-Ceranowicz, B. (1992). *Spuren des Bernsteins*. Bielefeld: Naturkunde-Museum.
- Kultūras krustpunktu meklējumi*. (1998). Sast. J.Kursīte. Rīga: Latvijas Kultūras akadēmija
- Kupcis, J., Ungure, Z. (1926). *Ķemeru dūņas*. Rīga.
- Kupcis, J. (1929). *Par Valmieras sālsūdeni*. Rīga: Valstspapīru spiestuve.
- Kupcis, J. (1930). *Liepājas dabiskie dziedināšanas līdzekļi*. Liepāja.
- Kupcis, J. (1931). *Ķemeru dabiskais minerālūdens "Veselība"*. Rīga: Tirdzniecības un rūpniecības paju sabiedrība "Veselība".
- Kupcis, J. (1932). Tautas medicīnas līdzekļi daiņās. *Latvju tautas daiņas*. Ilustrēts izdev. ar variantiem un zinātniskiem apcerējumiem XII. Rīga: Literatūra, 257.-270.lpp.
- Kupcis, J. (1934). *Pētījumi par Kaņiera ezera dūņām*. Rīga: [b.i]. Atsevišķs novilkums no "Latvijas universitāte. Raksti. Ķīmijas fakultātes sērija" II, 11.
- Kursīte, J. (1996). *Latviešu folklorā mītu spoguļi*. Rīga: Zinātne.
- Kursīte, J. (1998). Metāli latviešu folklorā. *Kultūras krustpunktu meklējumi*. Sast. J. Kursīte. Rīga: Latvijas Kultūras akadēmija, 37.- 49.lpp.
- Kursīte, J. (1999). *Mītiskais folklorā, literatūrā, mākslā*. Rīga: Zinātne.
- Kursīte, J. (2002). *Dzejas vārdnīca*. Rīga: Zinātne.
- Kursīte, J. (2005). *Suitu identitāte*. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds.
- Kursīte, J. (2009). *Tautlietu vārdene*. Rīga: Nemateriālā kult. mantojuma valsts aģentūra.
- Kursīte, J. (2012). Dzintara ceļš un dzintara zeme. *Scientiae et patriae. Veltījums akadēmiķei profesorei Vairai Viķei-Freibergai 75.dzimšanas dienā*. Sast. A.Cimdiņa. Rīga: LU apgāds, 205. - 223. lpp.
- Kursīte, J., Jirgensone, R. (2014). Sema kamnija v balto-slavjanskā sakraljnom prostranstve. *Lotmanovskij sbornik 4*. Moskva: OGI, s. 567 – 577.
- Kursīte, J. (2016). *Zīmju valoda: latviešu žesti*. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds.



- Kurtz, E. (1937). *Heilzauber der Letten in Wort und Tat*. Teil I. Rīga.
- Kurtz, E. (1938). *Heilzauber der Letten in Wort und Tat*. Teil II. Rīga.
- Kutalek, R. (2002). *Ethnomykologie – eine Übersicht*. Österreichische Mykologische Gesellschaft. Universität Wien.
- Ķencis, T. (2014). Kārlis Straubergs. *Latviešu folkloristika starpkaru periodā*. D.Bulas red. Rīga: Zinātne, 354.- 371.lpp.
- Laiks 1962 - Miris prof. K.Straubergs. *Laiks*, Nr.65, (15.08.1962.)
- Laime, S. (2005). Suitu novada sakrālā ainava. *Suitu identitāte*. J. Kursītes red. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 30.-42. lpp.
- Laime, S. (2009). *Svētā pazeme. Latvijas alu folklorā*. Rīga: Zinātne.
- Laime, S. (2013). *Raganu priekšstati Latvijā: nakts raganas*. Rīga: LU Literatūras, folkloras un mākslas institūts.
- LSV - *Latvijas senākā vēsture* (2001). LU Latvijas Vēstures institūts. Proj. vad. J.Graudonis. Rīga: Latvijas Vēstures institūta apgāds.
- Laumane, B. (1998). *Braucīt un citi tautā lietotie masāžas paņēmieni nosaukumi*. *Linguistica Lettica*. Nr.3. Rīga: LU Latviešu valodas institūts, 84.-99. lpp.
- Laumane, B. (1998a). Etīde par krupja un vārdes nosaukumu semantiku. *Vārds un tā pētīšanas aspekti: rakstu krājums 2*. Sast. M.Moze. – Liepāja: LPA, 57.-79. lpp.
- Laumane, B. (2004). Par kursismiem *mantāt un ramīt*. *Mana novada valoda: Lejaskurzeme*. Zin. redaktore B. Laumane. Liepāja: LiePA, 185.-196. lpp.
- Lentilijs, R. (Lentilius R.) (1692/1924). *Curlandiae quaedam notabilia./ Einiges Bemerkenswertes aus Kurland*. Ats. iesp. Latvijas Universitātes raksti, Nr. 11.
- Lielbārdis, A. (2006). Vārdošanas tradīcijas mūsdienās Latgalē. *Letonica*. Nr. 14, Rīga: LFMI, 131-150. lpp.
- Lielbārdis, A. (2009). Latviešu buramvārdu vācēji, pieraksta vietas un tekstu raksturs Friča Brīvzemnieka krājumā “Materialy po etnografii latyshskogo plemeni”. *Letonica*. Nr.19. Rīga: LFMI, 106.-125. lpp.
- Lielbārdis, A. (2011). Jēkaba Alkšņa devums latviešu tautas medicīnas materiālu un buramvārdu vākšanā un izpētē. *Aktuālas problēmas literatūras zinātnē*. Nr. 16, Liepāja: LiePA, 222-232. lpp.
- Lielbārdis, A. (2012). Folklorā literatūrā: vecās mātes, buramvārdi un tautas medicīna. *Inkluzīvi*. Sast. Janīna Kursīte. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 390.- 404.lpp.

- Lielbārdis, A. (2012). *Latviešu buramvārdu tradīcija*. Promocijas darbs. Rīga: Latvijas Universitāte.
- Liptons, B. (2011). *Ticības bioloģija. Šūnu pasaules noslēpumi*. Rīga: Lietusdārzs.
- Loew 2009- Loew, T., Göt,z K., Hornung, R.,Tritt, K. *Die AFA-Atemtherapie als Burnout-Prophylaxe bei Lehrerinnen und Lehrern*. Forsch Komplementmed 2009;16:174–179
- Lord, A.B. (1960). *The Singer of Tales*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- Loze, I. (2000). Dzintars Baltijā. *Baltica - 2000*. Rīga: Valsts Tautas Mākslas Centrs, 18. - 19. lpp.
- Loze, I. (2004). *Senais dzintars Austrumbaltijā*. Rēzekne: Latgales kultūras centra izdevniecība.
- Loze, I. (2006). *Neolīta apmetnes Ziemeļkurzemes kāpās*. Rīga: Latvijas Vēstures institūta apgāds.
- Luven, Y. (2001). *Der kult der Hausschlange. Eine Studie zur Religionsgeschichte der Letten und Litauen*. Köln - Weimar – Wien: Böhlau Verlag.
- Ļašenko, I. (2014). *Dzintara ceļš – Latvijas nākotne pasaulē*. Rīga: Apgāds Mantojums.
- Mansikka, V.J. (1929). *Litauische Zaubersprüche. FF Comincations*. Vol.87, Helsinki: Suomalainen Tiedekatemia.
- Maringer, J. (1977). Die Schlange in Kunst und Kult der vorgeschichtlichen Menschen. *Anthropos*, Bd. 72, S. 881-920.
- Mežale, B. (1986). Akmens un tā paralēlfunkcijas apbedīšanas ieražu dziesmās. *Latvijas Zinātņu Akadēmijas Vēstis*, 1986, Nr.10, 99. - 110. lpp.
- ME - *Mitoloģijas enciklopēdija*. (1993-1994). Rīga: Latvijas enciklopēdija. 1.-2. daļa.
- Motivāns, J. (1989). Marta, īpašais cilvēks. *Cīņa*, 17.06.1989.
- Mugurēvičs, Ē. (2015). *Rietumeiropas hronikas par baltu apdzīvotām zemēm*. 9.-13.gadsimta hroniku fragmenti, tulkojumi un komentāri. Rīga: Latvijas Vēstures institūta apgāds.
- Murcia 2015 - Murcia, C. Q., Kreutz, G., Bongard, S. (2015) Endokrine und immunologische Wirkungen von Musik.Schubert,C.(Hrsg.) *Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie*.Stuttgart:Schattauer:2015,S.285.-292.
- Narodnaja medycyna belarusau Padzvinnja*. (2006). Navapolock, PDU, t.1 - 2
- Olah, A. (1983). Der Einfluss der Volksheilkunde auf die Entwicklung der wissenschaftlichen Medizin in Europa: Lehren der Vergangenheit und Perspektiven

- für die Zukunft. *Ethnomedizin und Medizingeschichte. Symposium vom 2.bis zum 4.Mai 1980 in Hamburg*. Berlin: Verlag Mensch und Leben.S. 229-249.
- Orrling, C. (1995). *Vikingatidens ABC*, Statens Historiska Museum.
- Pakalns, G. (2014). Pēteris Šmits. *Latviešu folkloristika starpkaru periodā*. D. Bulas red. Rīga: Zinātne, 372.- 406.lpp.
- Penkala-Gawecka, D. (1995). Folk and Complementary Medicine in Polish Ethnological Investigations. *LUD*, vol.79., 121-141.
- Pētersone, A. (1975). *Ārstniecības augi*. Rīga: Liesma, 1. daļa.
- Pētersone, A. (1976). *Ārstniecības augi*. Rīga: Liesma, 2. daļa.
- Pfister, F. (1927). Analogiezauber. *Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens*. Band 1. Berlin/ Leipzig: Gruyter, S. 385–395.
- PME - *Populārā Medicīnas enciklopēdija*. (1975). Rīga: Zinātne.
- Pollack, G.H. (2013). *The Fourth Phase of Water. Beyond Solid, Liquid, and Vapor*. SeattleWA: Ebner&Sons Publishers.
- Posner, C. (1967). Volkstümliche Mittel in der modernen Medizin. *Volksmedizin. Probleme und Forschungsgeschichte*. Darmstadt:Wissenschaftliche Buchgesellschaft. S.13.-26.
- Pumpurs, A. (1980). *Tēvijā*. Rīga: Liesma.
- Rätsch, C. (2015). *Der heilige Hain. Germanische Zauberpflanzen, heilige Bäume und schamanische Rituale*. Aarau und München: AT Verlag.
- RLB ZK Rakstu krājums (1890) - *Rīgas Latviešu Biedrības Zinību Komisijas Rakstu krājums* (1890). 6.krājums, Jelgava: Sieslacka drukātava.
- Reichborn-Kjennerud, I. (1924) Eddatidens medisin. *Arkiv för nordisk filologi*. Lund: Gleerup, Band 40. S.103-147.
- Rencis, E. (1942). *Farmakoloģija ar toksikoloģiju un receptūru*. Rīga: LU apgāds.
- Resnais, J. (1934). *Ārstniecības augi un drogas. Rokas grāmata audzētājiem, vācējiem, tirgotājiem, ārstiem un lietotājiem*. Rīga.
- Revenstorf, D., Peter B. (2009). *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Rosengren, T. (2011). *Kvinnan, staven och graven*. Stockholms universitet.
- Rothschuh, K.E. (1978). *Konzepte der Medizin in Vergangenheit und Gegenwart*. Stuttgart: Hippokrates Verlag.
- Rubine, H. (2000) *Ārstniecības augu avīze I*. Rīga: Lauku Avīze.
- Rubine, H. (2001) *Ārstniecības augu avīze II*. Rīga: Lauku Avīze.

- Rubine, H., Eniņa, V. (2004). *Ārstniecības augi*. Rīga: Zvaigzne ABC.
- Rucavā, tur Paurupē... *Etnogrāfija, folklorā, valoda*. (2008). Liepāja: LiePa.
- Rätsch, C. (2001). *Pflanzen der Liebe. Aphrodisiaka in Mythos, Geschichte und Gegenwart*. Aarau: AT Verlag.
- Rätsch, C. (2005). *Der heilige Hain. Germanische Zauberpflanzen, heilige Bäume und schamanische Rituale*. Aarau: AT Verlag.
- Rudzītis, J. (1980). Komentāri. Pumpurs, A. *Tēvijā*. Rīga: Liesma.
- Saller, K. (Hrsg.) (1951). *Volksmedizin und aussereschulgemässe diagnostische und therapeutische Methoden*. Saugau: Karl F. Haug Verlag.
- Saulīte, A. (2014). *Dzintars. Latvijas Dabas muzeja kolekcijas*. Rīga: Latv. Dabas muzejs.
- Schadewaldt, H. (1968). *Der Mediziner bei den Naturvölkern*. Stuttgart: J.Fink Verlag.
- Schie, C. (2010). *Im Schoß der Erdmutter: Die Schwitzhütte als weiblicher Heilungsweg*. Klein Jasedow: Drachen Verlag. S.27-45.
- Schmid, G.B. (2010). *Selbstheilung durch Vorstellungskraft*. Wien: Springer-Verlag.
- Schneider, I. (1993). Volksmedizin zwischen Tradition und Moderne: von Spruchheilerinnen und Magnetiseurinnen im Montafon. *Schweizerisches Archiv für Volkskunde*. B. 89.
- Schröder, E. (2008). „Ethnomedizin“ und „Medical Anthropology“. Ein Überblick zu Entwicklungen in den deutschsprachigen Ländern im Jahr 1978. *Curare*, 2008, Nr.31.S.103-110.
- Schubert, C. (2015). *Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie*. Stuttgart: Schattauer.
- Schulz, M. (2003). *Beschwörungen im Mittelalter*. Heidelberg: Universitätsverlag C.Winter.
- Seligmann, S. (2001). *Die magischen Heil- und Schutzmittel aus der belebten Natur. Der Mensch*. Berlin: Reimer.
- Siņakovs, A. (2009). *Medus ārstniecības enciklopēdija*. Rīga: Vieda.
- Skultāne, V. (2002). Naratīvs un slimība. *Cilvēks. Dzīve. Stāstījums*. Rīga: Latvijas antropologu biedrība, LU LFMI, 13.-22. lpp.
- Smilgaine, U. (2007). Saru pāršana maziem bērniem: Tradīcijas izpausmes agrāk un tagad. *Letonica* 2007/ 16, Rīga: LU LFMI, 156.-165.lpp.
- Spekke, A. (1995). *Latvieši un Livonija 16.gs*. Rīga: Zinātne.
- Spekke, A. (2008). *Latvijas vēsture*. Rīga: Jumava.
- Sprenger, J., Institoris, H. (1436/ 2004). *Der Hexenhammer*. (Zum ersten Mal ins Deutsche übertragen und eingeleitet von J.W.R. Schmidt. 1436.) Erfstadt: Area Verlag.

- Stauga, J. (2011). *Dzīvnieki latviešu folklorā: mītiski maģiskais aspekts (pēc latviešu tautasdziesmu un mūsdienu folkloras materiāliem)*. Promocijas darbs. Rīga: Latvijas Universitāte.
- Stefansson, Finn. (2005). *Gyldendals leksikon om nordisk mytologi*. København: Gyldendal.
- Steinaecker K, Welke J, Buhning M, Stange R. (2007). *Pilot study of breathing therapy in groups for patients with bronchial asthma*. Forsch Komplementarmed, 14, S. 86-91.
- Sterly, J. (Hrsg.) (1983). *Ethnomedizin und Medizingeschichte*. Symposium vom 2.bis zum 4.Mai 1980 in Hamburg. Berlin: Verlag Mensch und Leben.
- Storl, W.D. (1998a). Die Birke. No: *Hexenmedizin*, Aarau, Schweiz: AT Verlag.
- Storl, W.D. (1998b). Der Weg ins Dasein. No: *Hexenmedizin*, Aarau: AT Verlag.
- Storl, W.D. (2004). Wurm, Wort, Wurz. No: *Connection Special*, II/2004, S.16-19.
- Storl, W.D. (2009). *Von Heilkräutern und Pflanzengottheiten*. Bielefeld: Aurum.
- Storl, W.D. (2010a). *Die Pflanzen der Kelten*. Aarau, Schweiz: AT Verlag
- Storl, W.D. (2010b). *Naturrituale. Mit schamanischen Ritualen zu den eigenen Wurzeln finden*. Aarau: AT Verlag.
- Storl W.D. (2011). *Kräuterkunde*. Bielefeld: Aurum.
- Storl W.D.(2015). *Ur-medizin.Die wahren Ursprünge unserer Volksheilkunde*. Aarau: AT Verlag.
- Straube E.R. (2013). *Heilsamer Zauber. Psychologie eines neuen Trends*. München: Spektrum Akademischer Verlag.
- Straubergs, K. (1923). Melnā grāmata. *Latvijas Saule*. Nr. 4, Rīga, 33-34.lpp.
- Straubergs, K. (1923a). Piezīmes pie dažām latviešu burvju grāmatām. 1.d. *Izglītības Ministrijas Mēnešraksts*. Nr. 7, Rīga, 804-816. lpp.
- Straubergs, K. (1926). Burvju grāmatas. *Latvijas Universitātes Raksti*. Nr. 13. Rīga, 227-431. lpp.
- Straubergs, K. (1935). Maģija. *Latviešu konversācijas vārdnīca*. 13.sēj., Rīga: A.Gulbja grāmatu apgāds, 25146-25150.
- Straubergs K. (1939). Raganu prāvu idejiskie pamati Latvijā 17.gadu simtenī. *Latvijas Vēstures Institūta žurnāls*, Nr.2, Rīga, 213-239.lpp.
- Straubergs, K. (1940a). Latviešu folklorā. *Sējējs*, 1940. Nr.6, 581.-587. lpp.
- Straubergs, K. (1940b). Tautas ārstniecība un oficiālā medicīna 16.-18.g.s. No: *Brīvā Zeme*, 1940. Nr.77, Nr. 83.

- Straubergs, K. (1940c). Ievads. *Latviešu tautas ticējumi*, sakrājis un sakārtojis prof.P.Šmits. Rīga. 5.-6. lpp.
- Straubergs, K. (1949). *Lettisk folktro om de döda*. Nordiska Museets Handlingar:32. Stockholm: Löjddquist.
- Straubergs, K. (1995). *Pār deviņi novadiņi*. Rīga: Zinātne.
- Suitu identitāte*. Kursīte J. (red.) Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 2005.
- Svitko, H. (1991) Akmeņu maģija. *Dabas un vēstures kalendārs 1992.gadam*. Rīga: Zinātne, 117.-121.lpp.
- Šmits, P. (1923). Seno latviešu māja. Šmits, P. *Etnogrāfisku rakstu krājums III*. Rīga: Izglītības ministrijas izdevums, 30.- 63.lpp.
- Šmits, P. (1936). Slimības. Šmits, P. *Latviešu pasakas un teikas XIII*. Rīga: Valtera un Rapas akc.sab.apgāds, 330.lpp.
- Šterns, I. (1997a). *Latvijas vēsture: 1290-1500*. Rīga: Daugava.
- Šterns, I. (1997b). Vācu Rīgas dibināšana. *Latvijas Vēsture*. 1997/3(27). Rīga: Latvijas Universitāte, 9.-16. lpp.
- Šterns, I. (2002). *Latvijas vēsture: 1180-1290*. Rīga: Latvijas vēstures institūta apgāds.
- Švābe, A. (1937). Senās Latvijas vēstures avoti. *Latvijas Vēstures avoti*. 1. burtnīca, Rīga: Latvijas vēstures institūta apgāds.
- Švābe, A. *Latvijas vēsture*. 1.d., Rīga: Avots, 1990.
- Tacits, G. K. (2011). *Ģermānija. Par Ģermānijas atrašanās vietu un tautām*. Rīga: Vēstures izpētes un popularizēšanas biedrība.
- Tillhagen, C.H. (1977). *Folklig läkekonst*. Stockholm: LTs förlag.
- Triebskorn, R., Wertheimer, J. (Hrsg.) (2016). *Wasser als Quelle des Lebens. Eine multidisziplinäre Annäherung*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Upeniece J. (2002). Izdzīšanas rituāli latviešu folklorā. *Karogs*, 2002, Nr.10, 188.-196. lpp.
- Urtāns, J. (1977). Senas dziedniecisko avotu izmantošanas tradīcijas. *Dabas un vēstures kalendārs 1978.gadam*. Rīga: Zinātne, 198.-201.lpp.
- Urtāns, J. (1990). *Pēdakmeņi, robežakmeņi, muldakmeņi*. Rīga: Avots.
- Vasks, A. (2015a). Dzintars bronzas un senākā dzelzs laikmetā Latvijas teritorijā. *Latvijas Vēstures Institūta Žurnāls*, 2015, Nr.1 (94). 28.-47.lpp.
- Vasks, A. (2015b). *No medniekiem un zvejniekiem līdz lopkopjiem un zemkopjiem: Latvijas aizvēstures senākais posms (10500.-1.g.pr. Kr.)*. Rīga: Zinātne.

- Vilde, P.E. (1991). *Latviešu ārstē jeb īsa mācība no tām vajībām un no šās zemes zālēm, ar kurām cilvēkus un lopus var ārstēt un izzālot*. Rīga: Zvaigzne.
- Vīksna, A. (1990). *Pa ārstu takām*. Rīga: Avots.
- Vīksna, A. (1993a). *Medicīnas sākumi Latvijas novados*. Rīga: Rīgas Starptautiskais medicīnas zinātnes un farmācijas centrs.
- Vīksna, A. (1993b). *Vecās aptiekas*. Rīga: Zinātne.
- Vīķe-Freiberga, V. (1993). *Dzintara kalnā. Apceres par latviešu tautas dziesmām*. Rīga: Zvaigzne.
- Vīķe-Freiberga, V. (1997). *Trejādas saules. Kosmoloģiskā saule*. Rīga: Karogs.
- Wiegelmann, G. (Hrsg.) (1987). *Volksmedizin heute. Materialien und Studien*. Münster: F.Coppenrath Verlag.
- Wiegelmann, G. (Hrsg.) (1994). *Volksmedizin in Nordwestdeutschland. Heilmagnetismus - ,Besprechen‘ – Erfahrungsheilkunde*. Münster: Waxmann.
- Wilde, M. (1999). *Alte Heilkunst*. München: Müller-Straten Verlag.
- Witschi, P. (1993). Appenzell Ausserrhoden. Entwicklung und Strukturen einer Heillandschaft. *Schweizerisches Archiv für Volkskunde. Band 89*. Basel.
- Wölfel, A. (1983). *Pflanzen in der Volksmedizin. Die volksmedizinischen Studien von Heinrich Marzell*. Inaugural Dissertation. Erlangen-Nürnberg.
- Zagorskis, F. (1987). *Zvejnieku akmens laikmeta kapulauks*. Rīga: Zinātne
- Zariņš, Z., Neimane, L., Bodnieks, E. (2015). *Uztura mācība*. Rīga: LU Akad. apgāds.
- Zavjalova M.V. (2016). Zhivoj kamenj v latyshskih dajnah. *Dialog s kamnem. Ot prirody k kuljture*. Moskva: Institut mirovoj kuljтуры MGU, s. 267 – 280.
- Zeidlers, I. (2011). *Ārstnieciskā masāža*. Rīga: Avots.
- Zeiferts, T. (1929). *Brīvzemnieks: tautas darbinieka mūžs un laikmeta aina*. Rīga: RLB Brīvzemnieka rakstu komisija.
- Zeiferts, T. (1993) *Latviešu rakstniecības vēsture*. Rīga: Zvaigzne.
- Zeltene, (1933.) Nr.10, 15.05.1933.
- Zeltenietis-Rudzītis, E. *Senlaiku apvārdošanas un citi etnogrāfiski materiāli*. Valmiera. *Zinātnes Vēstnesis*, Nr.12 (304), 20.06.2005.)
- Zvaigžņu Andžs (1910). *Mūsu senču vārdošana un burvības*. Ērgļi.
- Zvaigžņu Andžs (1930). *Seno latviešu apvārdošanas un burvības vārdi*. Jelgava: Zvaigzne.
- Žileviča, A., Mazjānis, I. (2014). *Medicīnas mikrobioloģija*. I daļa. Vispārīgā mikrobioloģija un infekcijas imunoloģija. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds.

## INTERNETA RESURSI

- Curare* – Zeitschrift für Medizinethnologie. 5, (1982)1: 3) AGEM – Arbeitsgemeinschaft Ethnomedizin. Pieejams: <http://www.agem-ethnomedizin.de/index.php/was-ist-what-is-ethnomedizin.html> [sk.28.05.2017]
- Bang, A. (1902). *Norske hexeformularer og magiske opskrifter*. Kristiania: Jacob Dybwad, Pieejams: [http://heimskringla.no/wiki/Norske\\_Hexeformularer\\_og\\_magiske\\_Opskrifter](http://heimskringla.no/wiki/Norske_Hexeformularer_og_magiske_Opskrifter) [sk.12.09.2015.]
- Bērziņa-Cimdiņa, L., Irbe, Z., Stunda-Zujeva, A., Vestaudža, J.(2012). Komerčiālo kosmētisko mālu sastāvs un Latvijas mālu piemērotība lietojumam kosmētikā. No: *Material Science and Applied Chemistry*, 26, 2012. 42.- 48.lpp. Pieejams: <https://ortus.rtu.lv/science/lv/publications/15288/fulltext> [sk.11.04.2017.]
- Bricka K.F. Mansa F.V. *Dansk biografisk Lexikon*, Bind 9, S.98. Pieejams: <http://runeberg.org/dbl/11/0100.html> [sk.2.09.2015.]
- Eichner H., Nedoma. R. *Die Merseburger Zaubersprüche*. Pieejams: <http://www.univie.ac.at/an/publ/publ3044zf.pdf> [sk. 22.05.2016.]
- Engelbrecht, N., Bennike, P. Trepanation. *Den Store Danske*. Gyldendal. Pieejams: [http://www.denstoredanske.dk/Krop,\\_psyke\\_og\\_sundhed/Sundhedsvidenskab/Neurokirurgi/trepanation](http://www.denstoredanske.dk/Krop,_psyke_og_sundhed/Sundhedsvidenskab/Neurokirurgi/trepanation) [sk.12.03.2015.]
- Eogan, J. (2008) Cleansing Body & Soul. *NRA Archaeology Magazine*. Pieejams: <http://www.tii.ie/tii-library/archaeology/Seanda%20Magazine/Seanda,%20Issue%203,%202008>
- En volve fra Fyrkat. *Nationalmuseet Danmark*. Pieejams: <http://natmus.dk/historisk-viden/danmark/oldtid-indtil-aar-1050/vikingetiden-800-1050/tro-og-magi-doeed-og-ritual/en-voelve-fra-fyrkat/> [sk.20.03.2015.]
- Finnish-Hungarian etymologies. "Related words" in *Finnish and Hungarian*. Pieejams: <http://www.helsinki.fi/~jolaakso/f-h-ety.html> [sk.05.11.2013.], kā arī <https://en.wiktionary.org/wiki/1%C3%B6ly#Etymology> [sk.10.06.2016.]
- Galvaskausa trepanācija. MedHist Rigensia. *Paula Stradiņa Medicīnas vēstures muzeja blogs*. Pieejams: <http://medhistrigensia.mvm.lv/2013/03/galvaskausa-trepanacija/> [sk.02.09.2015.]
- Getty P.J. (2012). *Ancient Carved Ambers in the J. Paul Getty Museum. Amber Medicine, Amber Amulets*. Los Angeles: Getty Publications. Pieejams: <http://museumcatalogues.getty.edu/amber/intro/13/> [sk. 30.03.2017.]
- Hildegard von Bingen und die Kräuter. Pieejams: <http://www.kraeuter-buch.de/magazin/hildegard-von-bingen-und-die-kraeuter-7.html> [sk.14.03.2015.]
- Heimskringla. Pieejams: [http://heimskringla.no/wiki/Om\\_Ragnarok\\_13](http://heimskringla.no/wiki/Om_Ragnarok_13) [sk.20.03.2017.]



- Henrik Harpenstreng. *Dansk biografisk Lexikon*, 7.bind, S.100-101. Pieejams:  
<http://runeberg.org/dbl/7/0102.html> [sk.15.03.2015.]
- Hippokrates 1824 - *Hippokrates, oder Versuch einer systematischen Aufzählung der in allen hippokratischen Schriften vorkommenden Medikamenten von J.H. Dierbach*. Heidelberg: Neue Akademische Buchhandlung, 1824. Pieejams:  
<https://ia600703.us.archive.org/21/items/diearzneimitteld00dier/diearzneimitteld00dier.pdf>  
 [sk.17.08.2017.]
- Hirudoterapija*. (2014). ER klīnika. Pieejams: <http://www.rklinika.lv/pakalpojumi/hirudoterapija-502> [sk. 18.04.2017.]
- Håvamål. 146-148. Den Høie's ord. *Den ældre Edda*. Kristiania, 1899.  
 Pieejams:[http://heimskringla.no/wiki/Den\\_H%C3%B8ies\\_ord\\_\(H%C7%AB%CC%81vam%C7%AB%CC%81l\)](http://heimskringla.no/wiki/Den_H%C3%B8ies_ord_(H%C7%AB%CC%81vam%C7%AB%CC%81l)) [sk.23.01.2017.]
- IImoni. I. (1846). *Bidrag till Nordens sjukdoms-historia*. Helsingfors, 3 Bände. Pieejams:  
<http://babel.hathitrust.org/cgi/pt?id=hvd.hwwipl;view=1up;seq=5> [sk.15.09.2015.]
- Ingerslev, V. Danmarks Læger og Lægevæsen fra de ældste Tider indtil Aar 1800. *Den store danske*. Pieejams:  
[http://www.denstoredanske.dk/Dansk\\_Biografisk\\_Leksikon/Sundhed/L%C3%A6ge/Vilhelm\\_Ingerslev](http://www.denstoredanske.dk/Dansk_Biografisk_Leksikon/Sundhed/L%C3%A6ge/Vilhelm_Ingerslev) [sk.2.09.2015.]
- Kirurgiske instrumenter. Jernalder. *Nationalmuseet Danmark*. Pieejams: <http://natmus.dk/salg-og-ydelser/undervisning-og-undervisningsmateriale/undervisningsrollespil/jernalder/genstande/kirurgiske-instrumenter/>  
 [sk.10.03.2015.]
- Klostermedizin*. Pieejams: <http://www.klostermedizin.de/index.php/die-klostermedizin>  
 [sk.20.05.2016.]
- Kay-U Hanusch, M.Sci.; Clemens H. Janssen, M.S.; Dean Billheimer, Ph.D.; Isaac Jenkins, M.S.; Erin Spurgeon; Christopher A. Lowry, Ph.D.; Charles L. Raison, M.D. *Whole-body hyperthermia for the treatment of major depression: associations with thermoregulatory cooling*. 2013. Pieejams:  
<http://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.2013.12111395> [sk. 06.11.2016.]
- Koiva, M. (1996) *The transmission of knowledge among Estonian Witch Doctors*. *Folklore, vol.2 1996*, 41-73. Pieejams:<https://www.folklore.ee/folklore/vol2/pdf/docdoc.pdf>  
 [sk.10.08.2016.]
- Kuzņecovs, S. (bez.g.) *Zemestauki – sēne, kas ārstē*. Veselības Laboratorija. Pieejams:  
<http://dklab.org/lvzemgramlv.html#nav6>
- КМ - Қініешу medicīna (2011). *China Medicine 2011*. Pieejams:  
<http://www.adatuterapija.lv/lv/akupunktura-adatu-terapija.html> [sk. 04.04.2017.]

- Lebendige Traditionen. Gebetsheilen.* (2012). Pieejams: <http://www.lebendige-traditionen.ch/traditionen/00181/index.html?lang=de> [sk. 18.02.2016.].
- Li, Q. (2008). Visiting a forest, but not a city, increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *International Journal of Immunopathology and Pharmacology*. 2008 Jan-Mar; 21(1) P.117-127. Pieejams: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/039463200802100113> [sk.30.09.2017]
- Li, Q. (2012). *Forest medicine*. Tokyo: Society of Forest Medicine in Japan, Nippon Medical School. Pieejams: <http://forest-medicine.com/page13.html>; <http://forest-medicine.com/epage01.html> [sk.20.05.2017]
- Linne, C. (1749). *Materia medica*. Uppsala Universitet. *Linne online*. Pieejams: <http://www.linnaeus.uu.se/online/lakemedel/medicinal.html> [sk.12.09.2015.]
- Linne, C. (1735). *Systema naturae*. Uppsala Universitet. *Linne online*. Pieejams: [http://www.linnaeus.uu.se/online/lvd/1\\_1.html](http://www.linnaeus.uu.se/online/lvd/1_1.html) [sk.20.05.2016.]
- Lorscher Arzneibuch mit deutscher Übersetzung online*. Pieejams: [https://www.staatsbibliothekbamberg.de/index.php?id=159&tx\\_ttnews\[tt\\_news\]=100&cHash=ff2119c14600f3972f4ed68f7f516078](https://www.staatsbibliothekbamberg.de/index.php?id=159&tx_ttnews[tt_news]=100&cHash=ff2119c14600f3972f4ed68f7f516078)
- Lowry, C. A. (2013) *Whole-body hyperthermia for the treatment of major depression: associations with thermoregulatory cooling*. 2013. Pieejams: <http://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.2013.12111395> [sk. 06.11.2016.]
- MMK - Māli medicīnā un kosmetoloģijā. *Zemes dzīles* (1.proj.). 2011. Pieejams: <http://www.lu.lv/vpp/arhivs/zeme/augsti-dispersu-sistemu-iegaves-tehnologija-un-izpete/mali-medicina-un-kosmetologija/> [sk.5.04.2017.]
- Medicinalväxter och Linné. Uppsala Universitet. *Linne online*. Pieejams: <http://www.linnaeus.uu.se/online/lakemedel/medicinal.html> [sk.12.09.2015.]
- Die Merseburger Zaubersprüche*. Pieejams: <http://www.merseburger-dom.de/dom-st-laurentius-und-johannes/merseburger-zaubersprueche.html> [sk.20.05.2016.]
- Moser, M., Bonin, D., Frühwirth, M., Lackner, H. “*Jede Krankheit ein musikalisches Problem*”. Rhythmus und Hygiogenese. *Die Drei* 8-9/2004, S.25-34. Pieejams: [https://www.joanneum.at/uploads/tx\\_publicationlibrary/img2881.pdf](https://www.joanneum.at/uploads/tx_publicationlibrary/img2881.pdf)
- Müller, M. (2001-2005). Ameisensäure (Methansäure) *Chempage*. Pieejams: <http://www.chempage.de/lexi/lexiameisens.htm> [sk.18.04.2017.]
- Nordiska museet*. Pieejams: <http://www.nordiskamuseet.se/>  
[http://digitaltmuseum.se/search?owner\\_filter=S-NM&query=folkmedicin](http://digitaltmuseum.se/search?owner_filter=S-NM&query=folkmedicin) [sk.2.08.2016.]
- Paracelsus. *Deutsche Biographie*. Pieejams: <https://www.deutsche-biographie.de/gnd11859169X.html#ndbcontent> [sk.2.08.2016.]
- Peloidterapija*. Pieejams: <http://jaunkemeri.lv/lv/rehabilit%C4%81cija/rehabilit%C4%81cija-pacientiem/page-773031/pelo%C4%ABdterapija> [sk.5.04.2017.]

- Pert C.B, Ruff M.R., Weber R.J., Herkenham M. Neuropeptides And Their Receptors: A Psychosomatic Network. *The Journal of Immunology*. The American Association of Immunologists, 1985. <http://candacepert.com/wp-content/uploads/2014/05/Psychosomatic-network-peptides-receptors-Pert-JI85-Pert-820-6.pdf>
- Pumpure, I. (2009). *Vārdotāja Malvīne no Tilžas*. Pieejams: <http://www.kasjauns.lv/lv/zinas/10645/vardotaja-malvine-no-tilzas> [sk. 25.05.2016.]
- Rustum Roy (2008). *The Roy Water Experiment*. Pieejams: <http://theintentionexperiment.com/the-roy-water-experiment> [2.03.2015]
- Rosengren, T. (2011). *Kvinnan, staven och graven*. Stockholms universitet. Pieejams: [http://www.archaeology.su.se/polopoly\\_fs/1.86921.1336032369!/menu/standard/file/Rosengren Theresia Kvinnan staven och graven.pdf](http://www.archaeology.su.se/polopoly_fs/1.86921.1336032369!/menu/standard/file/Rosengren%20Theresia%20Kvinnan%20staven%20och%20graven.pdf) [sk.14.09.2015]
- Saga om Vølsungerne*. Paa Dansk ved Fr. Winkel Horn. Forlaget af Samfundet til den danske Litteraturs Fremme, Kjøbenhavn 1876, kap. 8. Pieejams: [http://www.heimskringla.no/wiki/Saga\\_om\\_V%C3%B8lsungerne](http://www.heimskringla.no/wiki/Saga_om_V%C3%B8lsungerne) [sk.13.09.2015.]
- Sangen om Sigdrive. *Den ældre Edda*. Pieejams: [http://heimskringla.no/wiki/Sangen\\_om\\_Sigdrive](http://heimskringla.no/wiki/Sangen_om_Sigdrive) [sk.23.01.2017.]
- Saulīte A. (2007) *Saules akmens- dzintars*. No: Vides Vēstis. 2007. Nr.9. Pieejams: <http://www.videsvestis.lv/content.asp?ID=102&what=38>
- Solbakk, A. (2007). *Samisk mytologi og folkemedisin*. Pieejams: [http://www.samikopijja.org/govat/doc/art\\_aas.pdf](http://www.samikopijja.org/govat/doc/art_aas.pdf) [sk.2.05.2016.]
- Solecki R. S. Shanidar IV: a Neanderthal flower burial in northern Iraq. *Science*. 1975;190:880–881.
- Sorte Muld*. Vikingeskibsmuseet. Pieejams: <http://www.vikingeskibsmuseet.dk/havingsten-i-fortid-og-nutid/vikingetiden-i-skandinavien/sorte-muld-bornholm/#.VfIOUj61SvF> [sk.12.03.2015.]
- Soukand, R., Raal, A. (2005). Data on Medicinal plants in Estonian Folk Medicine: Collection, Formation and Overview of Previous Researches. *Electronic Journal of Folklore*, Vol.30, P. 173-200. Pieejams: <http://www.folklore.ee/folklore/vol30/soukand.pdf> [sk.20.11.2017.]
- Statens historiska museum*. Pieejams: <http://historiska.se/forskning/> [sk.13.09.2015.]
- Sturlusonar,S. (2013). *Edda*, oversat og gendigtet af Jesper Lauridsen. Heimskringla. Pieejams: [http://heimskringla.no/wiki/Uddrag\\_af\\_Snorres\\_Edda#Asken\\_Yggdrasil og Urdbr .C3.B8nden](http://heimskringla.no/wiki/Uddrag_af_Snorres_Edda#Asken_Yggdrasil_og_Urdbr.C3.B8nden) [sk. 02.02.2014.]
- Sturlason, S. *Heimskringla. Ynglinga saga 4-7*. Pieejams: <http://www.heimskringla.no/wiki/Ynglingesaga> [sk. 26.05.2016.]
- Soukand, R., Raal, A. (2005). *Data on Medicinal plants in Estonian Folk Medicine: Collection, Formation and Overview of Previous Researches*. Pieejams: [www.folklore.ee/folklore](http://www.folklore.ee/folklore) [sk.20.01.2016.]

- Talsu pilskalns. Latvijas Vēsture. *Tildes Datorenciklopēdija*. (1998-2012). Pieejams:  
<http://www.letonika.lv/groups/default.aspx?r=2&q=talsu%20pilskalns&id=965677&g=1>  
[sk. 20.10.2013.]
- Tereško (bez.g.) *Fitoterapija kuņģa audzēja gadījumā*. Pieejams:  
<http://www.fitoterapija.lv/lv/fitoterapija-kunga-audzeja-gadijuma.php> [sk. 28.05.2017]
- Torp-Kõivupuu M. *Estonian Folk Medicine, Witches and Healers*. Pieejams:  
[http://www.estinst.ee/publications/estonianculture/I\\_MMV/koivupuu.html](http://www.estinst.ee/publications/estonianculture/I_MMV/koivupuu.html) [sk.15.09.2015.]
- Tyldesley, J.A., Bahn, P.G. (1983). Use of Plants in the European Palaeolithic: A Review of the Evidence. *Quaternary Science Reviews*. Vol. 2. pp.53-81.
- Udziela, M. *Medycyna i przesady lecznicze ludu polskiego : przyczynek do etnografii polskiej*, 1891. Pieejams:  
[https://www.academia.edu/4938205/Folk\\_and\\_Complementary\\_Medicine\\_in\\_Polish\\_Ethnological\\_Investigations](https://www.academia.edu/4938205/Folk_and_Complementary_Medicine_in_Polish_Ethnological_Investigations)
- Ulrich 1979 - Ulrich, R.S. (1979). Visual Landscapes and Psychological Well-Being. *Landscape research* 4(1) P.17-23.  
[https://www.researchgate.net/publication/277953355\\_Ulrich\\_1979\\_Visual\\_landscapes\\_psych\\_well-being](https://www.researchgate.net/publication/277953355_Ulrich_1979_Visual_landscapes_psych_well-being) [sk.30.08.2017]
- Ulrich 1984 - Ulrich, R.S. View through a window may influence recovery from surgery. *Science*. Nr. 27.04.1984. Pieejams:  
<https://mdc.mo.gov/sites/default/files/resources/2012/10/ulrich.pdf> [sk.3.11.2016.]
- Ulrich 1999 - Ulrich, R. S. Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research. *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York: John Wiley & Sons, 1999, pp. 27-86. Pieejams: <https://www.slideshare.net/pd81xz/zwy78> [sk. 30.09.2017]
- Ulrich, Franklin 2012 - Ulrich, R.S., Franklin, D. How Hospital Gardens Help Patients Heal. *Scientific American*. 1.03.2012. Pieejams:  
<https://www.scientificamerican.com/article/nature-that-nurtures/> [sk.10.11.2016.]
- Vikingernes vølvær. *Nationalmuseet Danmark*. Pieejams: <http://natmus.dk/historisk-viden/danmark/oldtid-indtil-aar-1050/vikingetiden-800-1050/tro-og-magi-doed-og-ritual/vikingernes-voelver/> [sk.20.03.2015.]
- Vølvæns spådom. *Den Store Danske*. Gyldendal. Pieejams:  
[http://www.denstoredanske.dk/Nordisk\\_Mytologi/Eddadigtning/V%C3%B8lvæns\\_Sp%C3%A5dom](http://www.denstoredanske.dk/Nordisk_Mytologi/Eddadigtning/V%C3%B8lvæns_Sp%C3%A5dom)
- Weir, A. *Irish sweathouses and the great forgetting*. Pieejams:  
<http://www.irishmegaliths.org.uk/sweathouses.htm> [sk. 07.11.2013.]
- Wilson E.O. (1984). *Biophilia*.  
<http://www.hup.harvard.edu/catalog.php?isbn=9780674074422&content=reviews>  
[https://www.hrstud.unizg.hr/download/repository/Edward\\_O.\\_Wilson.pdf](https://www.hrstud.unizg.hr/download/repository/Edward_O._Wilson.pdf)

Wilson E.O., S.R. Kellert. (1993) *The Biophilia Hypothesis*. Shearwater Books. Pieejams:  
<https://islandpress.org/book/the-biophilia-hypothesis> [sk.17.10.2016.]

Zeiferts, T. *Latviešu rakstniecības vēsture*. Buramie vārdi. Pieejams:  
<http://www.korpuss.lv/klasika/Senie/Zeiferts/4.burtn42/5buramv/1-3.html>  
[sk. 2.05.2016.]

## 1. PIELIKUMS: ĀRSTNIECĪBAS AUGU LIETOŠANA TAUTAS TRADĪCIJĀ

<b>Auga nosaukumi</b> (no lauka pētījuma materiāliem un Ēdelmane, I., Ozola, Ā. (2003). <i>Latviešu valodas                      augu nosaukumi</i> . Rīga: Augsburger institūts)	<b>Farmaceitu, fitoterapeitu ieteikumi,                      atzinumi</b> R-E - V.Eniņa, H. Rubine. <i>Ārstniecības                      augi</i> . Apgāds Zvaigzne ABC, 2004. AP I - Pētersone, A. (1975). <i>Ārstniecības                      augi</i> . Rīga: Liesma, 1. daļa. AP II - Pētersone, A. (1976). <i>Ārstniecības                      augi</i> . Rīga: Liesma, 2. daļa. FT - <a href="http://www.fitoterapija.lv">www.fitoterapija.lv</a>	<b>Citāts, piemērs no tradīcijas</b> <b>VKV</b> – Vācēju kultūra Viduskurzemē <b>NMV</b> - LU FSI Nacionālās mutvārdu vēstures projekta arhīva materiāli <b>LFK</b> – LU LFMI Latviešu folkloras krātuves materiāli <b>ZAE</b> - LNV M Rokrakstu, zīmējumu, fotoattēlu un dokumentu kolekcija
Ancīši, sunīši, dadzīši, sīkdadzī, aknu āboliņš, aknu zāle, kreima zāle, taucene	“..iesaka aknu slimību, arī žultsakmeņu, nierakmeņu un reimatisma slimniekiem”(R-E:40)	“Ancītis ļoti labs aknām, visam organismam” (VL 2013) “Ancīši – aknu tēja, pretvēža iedarbība, arī pret aizsmakumiem” (AR 2013)
Apinis, apeins, apeņi, apiens, apins	“Apiņa drogai ir nomierinoša, pretsāpju, pretiekaisuma, baktericīda, antialergiska un spazmolītiska iedarbība. Augļkopu uzlējumu lieto uzbudinājuma, bezmiega, neirožu un histērijas mazināšanai, kā nomierinošu līdzekli klimaksa periodā” (R-E:43)	“Apinis labs elpošanai, arī miegam – apiņu tēja, uzlējums.” (NMV,4362) “Apiņu jaunie asni noder asins tīrīšanai un atvēsināšanai.” (LTT 866)
Apse, trīcošā apse	“Apšu aktīvajām vielām ir izteikta pretsāpju, pretiekaisuma, pretreimatisma, pretbrūču, antiseptiska, savelkoša un žultsdzenoša aktivitāte” (R-E:45) “Ārīgai lietošanai novārījumus izmanto brūču, čūlu, apdegumu, ādas iekaisumu, gļotādu iekaisumu ārstēšanas procesā”(FT)	“Apses miza – nedzīstošām brūcēm, vannām, pumpuri – uzlējumiem, ar ko ierīvēt sāpošās vietas” (NMV, 4362) “Apšu mizas tēja, priekš krustiem.” (LFK 72, 4570)
Asinszāle, vīna puķe, asins puķe, aseņa zāle, asinstēja, raganu kauli, svētā Jāņa puķe	“Spazmolītiska, žultsdzenoša, gremošanu veicinoša un pretiekaisuma iedarbība”(R- E:51) Tās sastāvā esošie “flavonoīdi normalizē kapilāru caurlaidību, uzlabo venozo asinsriti, palielina diurēzi, mazina tūsķu”(R-E:52)	“Asinszāle – asinstīrītājs, asins spiedienu var pacelt un regulēt” (NMV, 4362) “Asins puķe ir laba priekš asins noturēšanas; aug grāvmalās ar garu stublāju un dzelteniem ziediem, zied jūnijā.” (LFK 1602, 9080) “Asinszāle – aizkuņģa dziedzerim” (VL2013)
Auzas	Auzas “..tonizē, stabilizē un spēcina organismu, rosina ēstgribu, pazemina cukura līmeni asinīs..” (R-E:58)	“Auzu ķīselis ļoti spēcinošs. Auzu sūteklis (komprese)- sakarsētas auzas drāniņā un liek virsū, ja kaut kas jāsilda, jāizvelk” (VL 2013) “Pret klepu, saaukstēšanos, krūšu sāpēm lieto auzu salmu tēju.”(LFK 648, 172)
Avenes, aveņu kaulu tēja, avenes ar visām ogām, Avenājs, aiviekstene, aiviese, aukšenes, ausene, auškene, aveikšas, avēkšas	“Sviedrējoša, pretiekaisuma un vielmaiņu uzlabojoša iedarbība” (R-E:59) “Aveņu augļu sulu ieteicams lietot aterosklerozes un paaugstināta asinsspiediena gadījumā” (R-E:60)	“Ziemā vislabākais, ja saaukstējas – salauz aveņu kaulus. Uzvēra kopā avenes ar upeņu jauniem dzinumiem. Pēc aveņu tējas nedrīkst iet ārā, citādi var ātri saaukstēties.” (NMV, 4362) “Ja klepus bija, tad gāja ziemā griezt aveņu stumbrus” (ĀS 2017) “Kad iesnas ir, tad vajag dzert aveņu tēju” (LFK 3,1536) “Pret klepu jāsmēķē avenāju kauli, kāti” (LFK 555,591) “Aveņu kauli palīdz pret kaulu sāpēm” (SK 2017)
Āboliņš, sarkanais, dābols, dāboliņš, piparsarkanais	“Lieto kā atkrēpotājlīdzekli klepus, bronhīta, bronhiālās astmas ārstēšanai, kā	“Sarkanais āboliņš – pret saaukstēšanos, aizsmakumu, klepu”

āboliņš	sviedrējošu līdzekli drudža un saaukstēšanās gadījumā” (R-E:32)	(NMV,4168)
Ālante, helēniju, staģe, alants, alīva,	“Pretiekaisuma, atkrēpošanu veicinoša, baktericīda, urīndzenoša iedarbība. Lieto elpceļu iekaisumu, bronhītu, plaušu tuberkulozes ārstēšanā, .. arīgi – ādas niezes un reimatisku sāpju mazināšanai” (R-E:34-35)	“Alants lietots pret ādas slimībām” (LTT 1745) “Ja iet pirtī lapa ir jāpaņem līdzī un ar to jānoberžas, tad būs āda sāta, sāta. Agrākos laikos pie katras pirts ir bijusi ālante [...] sakne ir priekš plaušām, pret tuberkulozi” (VKV:37) “Ālantes saknes pulveris pret plaušu karsoni, plaušu vainām” (VL 2013)
Āmulis, baltais, Āmāls, amuls, aumuļi, omaliņi	“Pazemina asinsspiedienu un palēnina sirdsdarbību, kavē audzējšūnu attīstību. Lieto arī aterosklerozes, neiroģēnas tahikardijas, galvassāpju, histērijas .. gadījumā” (R-E:38-39)	“Lieto pret augstu asinsspiedienu, arī nerviem” (ĀŠ 2017)
Baldriāns, ārstniecības; Buldurjānis, baldriņi, buldurītis, bulduriņš, miereklis	“Baldriāna aktīvajām vielām un preparātiem ir izteikta nomierinoša iedarbība uz centrālo nervu sistēmu (CNS) un asinsrites sistēmu. Noder arī krampju, zarnu koliku, reimatisku sāpju un aknu slimību gadījumos” (R-E:61)	“Kad bērni negulēja, parīvēja ar baldriāniem deniņus” (KHI LA, ER 22). “Kad sabīstas, tad noder baldrijānis. Baldrijānis aug mežos.” (LFK 1628, 94 Vadakste) “Buldurjānis lietojams pret uzbudinātiem nerviem un krampjiem.” (LTT 1774) “Galvas sāpes: tad jādzer buldurjāņu tēja.” (LFK 142 1005a)
Bērzs (lapas un pumpuri), āra bērzs, baltais bērzs, otaīnis, otenis,	“Tonizējoša, pretiekaisuma, diurētiska un žultsdzenoša iedarbība” (R-E:69) “Jaunu bērzu lapu uzlējums noder arī kā nomierinošs līdzeklis nervu sistēmas darbības traucējumu gadījumos. Tas palīdz nieru kolikas, urīnpūšļa iekaisuma, tūskas, dzeltes, aterosklerozes un reimatisma gadījumā” (R-E:70)	“Bērza lapu tēja (no meiju lapiņām) attīra organismu no visādiem sāļiem. Tā pa reizei jāpadzer”(NMV, 4188) “Bērzu lapas un žāvēti pumpuri ir labs līdzeklis. Bērzu lapu tēju lieto kā asins tīršanas līdzekli. Tā tīr un stiprina kuņģi, veicina nieru darbību un tīr tās no nierakmeņiem.”(LFK 1726, 1850, Nīgrande) “Bērza pumpuri lietojami pret vēdera graizēm.” (LTT 3179)
Bērza piepe, melnā jeb čaga	“Čūlas dziedējoša un audzējus ierobežojoša iedarbība” (R-E:89) “Melnā bērzu piepe stimulē centrālo nervu sistēmu, vielu maiņu, paaugstina organisma pretestības spējas, mobilizē tā aizsardzības spēkus, remdē sāpes.” (AP I:145)	“Tā samazina vēža šūnas, neļauj augt. To sakapā un samaļ, uzlej ūdeni un dzer tāpat kā kafiju” (NMV,4164) “Antiseptisks, pret vēzi jālieto”(VKV:19)
Biškrēsliņš, bišu krēsli, cērmju zāles, vēderzāles, čizmi, skreidulis, skreitulis	“Pretiekaisuma, antiseptiska, spazmolītiska, žultsdzenoša, prettārpu un asinsspiedienu paaugstinoša iedarbība. Ziedu uzlējumu un pulveri lieto aknu slimību ārstēšanai, kā arī cērmju, spalīšu un citu zarnu parazītu invāzijas gadījumos” (R-E:72)	“Biškrēsliņš ar laiku kuņģim un pret tiem tārpiem”- (NMV, 4157) “Pie mums biškrēsliņš sastopams gandrīz katrā dārzā tāpēc, ka no tiem iegūst pazīstamās cērmju zāles. Tēja no ziediem un lapām tiek lietota pret krampi, auksto drudzi un akmeņa kaiti.”(LFK 1726, 3741 Nīgrande) “Biškrēsliņi pret caureju” (ĀŠ 2017)
Brūklenes; Brūklenājs, (brūkleņu mētras un ogas); Brūkliņas, galvenes	“Antiseptiska, urīndzenoša un savelkoša iedarbība”. “Lapu un vasu novārījumu izmanto nieru un urīnpūšļa slimību ārstēšanai, pret caureju un dažādu vielmaiņas slimību ārstēšanai”	“Brūklenes lika, nesamaltas karstā ūdenī. Cukurūdenī. Lika iekšā burkā. Un tad viņa taisīja viņas valā ziemā un ēda, pa karotītei ēda, teica, ka tas esot labi sirdij.” (NMV, 4118) “Brūklenāju tēja ir laba pret reimatismu

	“Novērots pozitīvs efekts arī psoriāzes, ekzēmas, neirodermīta slimniekiem” (R-E:75)	(LFK 1602, 9081) “Brūklenes pret nieru kaitēm” (RA 2013)
Brūngalvīte, zilgalvīte, zilgalvīši, rīkliņtēja, kaklazāle, krampzāle, kaklines, kaklpuķe, krampāboliņš	Brūngalvītes lakstus “Lieto kā temperatūru pazeminošu līdzekli saaukstēšanās slimību gadījumos, iekšējās asiņošanas apturēšanai, kuņģa čūlas, cukura diabēta ārstēšanai, pret urīnpūšļa, urīnizvadceļu slimībām, hroniska artrīta, hipertensijas, hemoroīdu, brūču un čūlu dziedēšanai. Kakla sāpju novēršanai un mutes dobuma iekaisumu mazināšanai” (R-E: 77)	“Zilgalvīši der visam organismam, pret infekcijām, vīrusu slimībām” (VL 2013) “Brūngalvīte, zilgalvīte jeb rīkliņtēja – kakla skalošanai un tējai pret kakla sāpēm” (NMV, 4362) “Zilbārdīši tiek lietoti pie kakla sāpēm.” (LTT 34921)
Ceļtekas, ceļmallapas, ceļvārpas, ceļmalītes, dzīslapa, dzīslene, ceļvārplapa	“Palīdz pret iekaisumu, sāpēm, dziedē brūces, darbojas bakteriostatiski, aptur asiņošanu; .. lieto kā atkrēpošanu veicinošu līdzekli bronhīta, bronhiālās astmas, garā klepus, pat plaušu tuberkulozes gadījumā. Lapu sulu lieto kuņģa un divpadsmitpirkstu zarnas čūlas gadījumā” (R-E:81)	“Samaltas ar medu – pret klepu” (NMV,4118) “Ceļvārpu lapas sapampumiem” (NMV, 4102) “Ceļteku lapas mazina kuņģa skābi” (NMV, 4188) “Priekš iegriezumiem. Ceļmallapiņas veselas bez berzēšanas liek virsū” (LFK 3,901) “Viņas ļoti labas plaušām, bronhiem, ja ir bronhīts, un vēderu nomierina.” (VKV:16) “Ceļmallapas uzliek sasitumam vai brūcei un piesien klāt. Un tās lapas paliek pa nakti melnas. Pampums un karstums tiek izvilks ārā.” (NMV, 4136) “Ceļmallapas var lietot arī, kad ir klepus: “Samaļ gaļmašīnā, cukuru klāt vai medu, vienalga, un tad bērniem, piemēram, par kārti.. Vai viņu vēl vārīt arī var kā sīrupā ar medu vai ar cukuru savārīt, un tad bērniem maziem, zīdaiņiem dot, jo bērns, zīdains viņu labprāt ēd, viņš ir ļoti garšīgs.” (NMV, 4118)
Dadzis, diždadzis, (saknes un lapas); līpdadzis, platdadzis, vecpuišu sakne, slepenais dadzis	“Diždadža preparātus lieto nieru, urīnpūšļa, žultsakmeņu, gastrītu, čūlas slimības, vielmaiņas traucējumu, podagras, reimatisma ārstēšanai; Lapām ir antibakteriāla aktivitāte” (R-E:94)	“Izrauļ dadža saknes, nomazgā un savāra, tad ar savārīto sulu, kura iztek, mazgā galvu, tad ļoti labi aug mati” (LFK 1455, 2916 Jaunauce) “Dadžu lapas sadauzītas lieto pret augoņiem” (LFK 1696, 8517) “Dūrājam raka agrāk asā dadža saknes” (LFK 279, 4372) “Dadžu lapas lika uz kājām pret sāpēm. Teica, ka dadžu saknes labas matu augšanai” (ĀŠ 2017) “Dadžu lapas jāēd, jo palīdz aizkuņģa dziedzerim” (VL 2013)
Deviņvīru spēks, deviņvīrpuķe, deviņzieds, saules svece, elšamā zāle, plaukšņu zāle, plaušu zāle	Deviņvīruspēka ziedu preparātus lieto kā mīkstināšu, atkrēpošanu veicinošu līdzekli aizsmakuma, augšējo elpceļu iekaisuma, bronhīta, traheīta, garā klepus, gripas un saaukstēšanās slimību gadījumā.” (R-E:91)	“Deviņvīru spēks: Pazīstams augs ar lielām, spalvainām lapām un garu ziedu kātu, kurš apklāts ar skaistiem, dzelteniem, smaržīgiem ziediem. Lieto ziedus pret visādām kakla kaitēm un kāsu, tie dzen arī sviedrus. Derīgs ir arī lapu novārījums” (LFK 502, 27) “Deviņvīru spēkam esot tikpat spēka kā deviņiem vīriem. Viņu lieto pie krūšu



		slimības.” (LFK 10, 1338)
Dievkociņš, dievakoks, sīkkārkliņš, mājkārkliņš	“Lieto gremošanas traucējumiem, kā diurētisku līdzekli, sviedrēšanai, hroniskiem bronhītiem, zarnu parazītu izdzīšanai, epilepsijas, meningīta ārstēšanai” (AP I:189)	“Dievkociņš jāstāda pie durvīm aizsardzībai” (NMV, 4362) “Lieto arī dievkociņa sakni ārstniecībā. Žāvētu lapiņu tēju lieto pret klepu, saaukstēšanos, cērmēm un liesas kaiti” (LFK 796, 9194-9197)
Dižzirdzene, ārstniecības, Zirdzene, zirdzenājs, eņģeļu sakne, gāršas zirdzenājs, gāršu striebulis, gāršu strubulis, lāča striebulis, līčstiebrs, līčstriebulis, lielā stabule, lielā šautre, lielā šautru sakne, šautru zāle, saulesakne, sautes sakne, striebulis, šautra, šautrsakne, zāļu šaute, zirga stobri	“Spazmolītiska, ēstgribu, gremošanu un atkrēpošanu veicinoša, sviedrējoša un diurētiska iedarbība. ..Novārījumu lieto gremošanas sistēmas darbības traucējumu novēršanai, elpceļu un plaušu slimību ārstēšanai.”(R-E: 97) “Dižzirdzeņu darbība ir tonizējoša, žultsdzinēja, tās rosina ēstgribu, uzlabo gremošanu, palielina diurēzi, remdē sāpes, novērš spazmas” (AP I: 198)	“Zirdzenājs bija gremošanai labs, arī ēstgribai, ja novājināts organisms.” (VL 2013)
Drīģene, melnā; drīdzene, jodene, trakuma zāles, velna zāles	“Pretspazmu un pretspāpju iedarbība. Pret neiralģiskām un reimatisiskām sāpēm, spazmu mazināšanai”(R-E:99) “izmanto, lai mazinātu vai novērstu zarnu, žultsvadu, urīnizvadceļu gludās muskulat. spazmas, mazinātu siekalu, asaru, gļotu, kuņģa sulas izdalīšanos.” (R-E:98)	“Drīģeņu lapas ir derīgas pret kaulu sāpēm. Lapa jāuzsien uz tās vietas, kur kauls sāp.” (LTT 6008) “Kam ir drudzis, tam jāiedod drīģenes, lai tiktu vesels.” (LTT 6044)
Dzērvenes, dzērvenājs, spengole	“Lieto pie paaugstinātas temperatūras un drudža, saaukstēšanās, angīnas, reimatisma un citu saslimšanu gadījumos.” (AP I:207)	Ēd svaigas, arī uzglabā svaigas “Ar dzērvenēm jāsarīvē bērnam smaganas, līdzko zobi sāk nākt, tāpēc, ka tur ir daudz C vitamīns un skābe padara smaganas mīkstākas un zobam vieglāk izšķīsties” (NMV, 4165) “Karstumiem. Dzērveņu tēja no ogām, kuras sašķaidītas” (LFK 3,2332)
Egle, parastā (dzinumi, čiekuri, pumpuri, sveķi)	“Čiekuru un pumpuru novārījumu lieto “inhalācijām, rīkles skalošanai, augšējo elpceļu iekaisuma, angīnas, laringīta, bronhītu u.c. gadījumos. Kā profilaktisku līdzekli pret bērnu infekcijas slimībām” (R-E:102)	“No jauno egļu un priežu dzinumiem, pumpuriem vārīja vitamīnu tēju” (RA 2013) “Pret iesnām un galvas sāpēm vajagot ņemt zaļas egļu skuju, sarīvēt un iebāzt nāsīs” (LFK 528, 225) Organisma stiprinātājs (VKV:11) “Kad krūtis sāp, tad jādzer egļu skuju tēju.” (LFK 3, 1169, LFK 3,1154)
Gaiļbiksīte, gaiļpieši, gaiļbiksīši, cālenīca, gailene, gaiļiņi, gaiļīši, gaiļbiksīņas, gaiļa pieši, gaiļa pēdas	“Nomierinoša, pretklepus, pretiekaisuma un sviedrējoša iedarbība” (R-E:112) “Lapu uzlējums – gripas, pneimonijas, bronhīta, podagras, reimatisma ārstēšanai” (R-E:113)	“Gaiļpiesi lieto pret reimatismu, reibumu, krītamkaiti, krūšu kaitēm.” (LFK 1726, 101) “Gaileņu puķes priekš smagām krūtīm.”(LFK 234, 207)
Gandrene, asinssārtā asinssarkanā ģērānija, rānija, rānīte, stārķknābītis, stārķu knābis	“Lieto pret asiņošanām, kuņģa un zarnu trakta iekaisumiem, nierakmeņu slimībām, podagras, reimatisma, kā antitoksisku līdzekli, pie audzējiem.” (AP I:237)	“sarkaniem ziedīņiem esot, un viņam ir tāds kā knābītis garāks, no tā arī esot nosaukums “stārķa knābis”. To varot likt kompresēm, tad paliek vieglāk. Var arī dzert tējā.” (NMV, 4118)
Gārša, gārse, krustu zāle, baršķi, gāršne, gāršes, podagras zāle	“Lieto pie kuņģa un zarnu trakta, nieru un urīnpūšļu saslimšanām, reimatisma, locītavu sāpēm. Iedarbība ir diurētiska, mīkstinoša, pretiekaisuma un sāpes remdinoša.” (AP I:238)	“Gārša .. viņu sasmalcināt vaj, saspaidīt, pielikt klāt uz nakti, un sākumā sāpēs vairāk, vilks ārā sāļus no locītavām, ļoti laba zāle”(VKV:18)
Ieva	“Ievas augļu novārījumu lieto iekšķīgi pret zarnu iekaisumu, dažādas izcelsmes gremošanas traucējumiem un dizentēriju	“Sakasītas ievu mizas lieto pret uzpampumu.” (LFK 1696, 8509 Saldus)

	<p>Ziedu uzlējumu lieto kompresēs un skalojumos konjunktivīta ārstēšanai, brūču un čūlu skalošanai, plaušu tuberkulozes ārstēšanai. Lapas, augļus, ziedus un sulu lieto ginekoloģiskajiem skalojumiem .. un sautējošām kompresēm brūču, čūlu un izgulējumu dziedināšanai.</p> <p>Mizas un lapu novārījumu lieto kā sviedrējošu, temperatūru pazeminošu un antireimatisku līdzekli” (R-E: 121)</p>	<p>“Pret zobu sāpēm lietojot ievu mizas, kuras jāpiesien pie vaiga ārpusē” (ZAE nr.175, Tume)</p> <p>“Priekš galvas sāpēm. Ievīņu mizas jāsakasa un jāieliek drēbē un jāpietin” (LFK 3,651)</p> <p>“Vai pastiepta dzīsla vai parastā roze, tad tas ir jāārstē šādi: Jāiet uz mežu un jāsakasa ievu mizas. Jāpaņem zila burtnīcas lapa. Iekšpusē katrā pusē savelk deviņus krustus ar baltu krītu. Tad uz kājas uzliek ievu mizas, apsedz ar burtnīcas lapu [..]” (LFK 2011, 21620 Ciecere)</p> <p>“Ievu ogas ēd pret kuņģa kaitēm.” (LFK 208, 645)</p>
Ilzīte, dzeltenā; Āriņa kliņģerīte, dzeltenā balgalvīte, dzeltenā govīmīzīte, dzeltenā kramppuķe, dzeltenā pīpene	<p>“Iedarbība - pretasiņošanas, žultsdzinēja, pret drudža. Lieto pie saaukstēšanās, dzeltenās kaites, menstruāciju traucējumiem un zarnu parazītu izdzīšanai”(AP I:269)</p>	<p>“Dzeltenās pīpenes, kas aug āboliņā, žāvētas dzer tējā pret dzelteno kaiti, dzelteno slimību.”(LFK 142,2368)</p> <p>“Dzeltenās pīpenes- pret dzelteno slimību.”(LFK 32.1029)</p>
Irbene, irbenājs, ģirbe, kāsala koks, kāsene, kāsulis	<p>“Mizas preparāti pastiprina dzemdes muskulatūras tonusu, aptur asiņošanu, darbojas savelkoši, spazmolītiski, lokāli sašaurina asinsvadus, samazina centrālās nervu sistēmas uzbudinājumu” (R-E: 125)</p> <p>Tautas medicīnā irbenes augļus kopā ar medu lieto pret drudzi, bronhītu, pneimoniju un aknu slimību gadījumā” (R-E: 126)</p>	<p>“Irbenes salasa pudelē, kur viņas novelkas, sasulo. Šo sulu smērē uz noplukumiem”. (ZAE nr.341, Saldus pag. Bitēs)</p> <p>“Irbenāju miza un ogu sula pret apdegumiem, applaucējumiem” (VL 2013)</p> <p>“Tad, kad ir paasināts gastrīts..nieru kolikas, kaut kas tāds, viss pāriet.”Lieto sulu bez kauliņiem (VKV:26)</p>
Islandes ķērpis	<p>“Lieto ēstgribas uzlabošanai, kā vispārēju spēcinošu līdzekli, pie plaušu tuberkulozes, garā klepus, bronhiālās astmas”(AP I: 275)</p>	<p>“Islandes ķērpi vecmāmiņa vāca – lika dzert pret bronhītiem, plaušu karsoņiem, kad es bērībā daudz slimoju” (AP 2017)</p>
Kadiķis, paeglis, ecis, ēcis, ērkšis, kadeģis, kadeķis, paērglis, paēglis	<p>Kadiķogas “lieto akūta un hroniska cistīta, koliku, nierakmeņu, augšējo elpceļu iekaisuma gadījumā, kā arī gremošanas veicināšanai un pret reimatismu” (R-E: 208)</p>	<p>“Kad tūska, tad jāsavāra kadiķu ogas un jādzer.” (LFK 3, 2524)</p> <p>“Mammai bija astma, viņa kūpināja paegla zariņu, lai vieglāk elpot” (ĀŠ 2017)</p> <p>“Kadiķa ogas priekš klepu” (LFK 234,206)</p> <p>“Kad ir reimatisms, tad vajag mazgāties ar kadiķogu tēju.” (LFK 3, 1959)</p> <p>(Kadiķogas der arī pret diabētu” (SK 2017)</p>
Kalmes, skalbes, skalpji, aleri, āleri, kalvas, kalvi	<p>“Kalmes sakneņu ēteriskā eļļa un rūgtvielas kairinoši iedarbojas uz garšas receptoriem, rosinot ēstgribu, un reflektoriski sekmē kuņģa sulas izdalīšanos. Tās novērš gremošanas traucējumus, palīdz pret gāzu uzkrāšanos un caureju” (R-E:133)</p>	<p>“Kalve aug dīķos un upēs. Kalves sakne ir derīga ēstgribas uzlabošanai un pret sirds klapēšanu un nieru kaitēm” (LFK 1726, 355 Ezere)</p> <p>“Kalvas, kas aug ūdeņos, noder pret reimatismu, pielietojot tikai augu saknes.” (LFK 1696, 3331 Sātiņi)</p> <p>Kalmes sakne laba gremošanai, zarnu darbībai” (VL2013)</p>
Kliņģerītes, kliņģerene, kliņģerīši, kliņģerīts	<p>Kliņģerīšu preparāti iedarbojas nomierinoši, paildzina miegu, stimulē sirdsdarbību, pazemina asinsspiedienu,</p>	<p>“Kliņģerītes pret ļaundabīgiem audzējiem; uz sejas var smērēt, kad ir pinnes. Ja ir neregulāras, sāpīgas</p>

	padziļina elpošanu. Tās palīdz aknu, žultsceļu un žultspūšļa iekaisuma gadījumā, samazina ginekoloģiska rakstura sāpes, regulē mēnešreizes” (R-E:143)	menstruācijas, tad arī var lietot kliņģerītes.” “Kliņģerītes bija arī pret dzemdes visādiem iekaisumiem, arī pret dzemdes vēzi kliņģerītes ir ļoti labas” (NMV, 4165) “Kliņģerītes tēja ir krietns līdzeklis pret dzeltenu kaiti” (LFK 1690, 9433) “Kliņģerītes žultspūslim, aknām, pret nelabu dūšu, vemšanu”(VL 2013)
Kosa; ašķi, eglīte, gagēlis, gigele, grūši, grūzis, kose, kosiņa, kosīši, laukeglīte, skosta, tūrumašķis	“Kosām ir diurētiska, asiņošanu apturoša, pretiekaisuma, asinsspiedienu pazeminoša iedarbība. Droga veicina smago metālu izvadīšanu no organisma, saista toksīnus, brīvos radikāļus” (R-E:146)	“Koses sažāvētas ir labas pret nieru slimībām.”(LFK 1696, 1643 Sātiņi) “Aso ašķu savārtjumu lieto pret tūsku (ascites).” (LTT 1072) “No asajiem ašķiem savāra tēju un to dzer, kad mēnešstarpas nostājas, sevišķi no saaukstēšanās.”(LTT 1072a)
Krūkļi, krūkle, krūklenājs, trauslais kazenājs, trauslais koks, pulverkoks	“Mizas preparātus lieto zarnu kūtuma, hronisku zarnu aizcietējumu ārstēšanai .. lieto pret aknu un žultspūšļa spazmām, žultsakmeņiem, aknu cirozi” (R-E:152)	“Kašķi var nodzīt, ja savāra krūklus ar pelniem” (LFK 68, 171 Pampāļi) “Sagrauzdētas krūkļu mizas un sajauktas ar cūku taukiem lieto pret kašķi” (LFK 1696, 8510)
Kumelītes,kumele, kumelene, kumeliņas, kumeliši, māj Kumeliņi, paškumelēnes, smaržīgās kumelītes, tējas kumelīte	“Pretiekaisuma, brūces dziedējoša un gremošanas sistēmas darbību uzlabojoša iedarbība” (R-E:155)	“Piemēram, ja bērnam ir caurejs, tad vairs nedeva mammai pie krūts, bet, ja bija ciets vēders, tad kumelišu tējai, tikai jāuzlej ūdens, bet ja caureja, tad jāuzvāra tāds kādas 10-20 minūtes tāds brūns novārījums” (NMV, 4165) “Kumelišu ziedus jāsgrauzdē un jāšaberž pulverī un jāšņauc – visdrošākās zāles pret saaukstēšanos.” (LFK 1726, 2996, Nīgrande) “Kumelišu tēja izdzen sviedrus, silda, izklaidē galvā saskrējušas asinis un pret reimatiskām sāpēm” (LFK 1690, 9434)
Kurpītes, zilās; Tupelītes, zilkurpiņi, zilās kurpītes	“Drogai ir pretsāpju jeb anestezējoša iedarbība. Izmanto homeopātisko zāļu ražošanai; .. lieto organisma aizsargspēju paaugstināšanai pret infekcijas slimībām, angīnu, saaukstēšanās slimībām to sākumstadijā, muskuļu, locītavu, trejzaru nerva iekaisumu” (R-E: 160)	“Abortiem izmantoja kliņģerītes un kurpītes, tās savārtja un dzēra” (NMV, 4165) “Ēdājam. Mīkstu maizi, dievkociņu un kurpītes sakni, to visu samaisīt kopā un siet klāt” (LFK 3,1022)
Ķīmenes, ķimeles, ķimelēnes, ķērmele, ķimens	“Gremošanu veicina, ēstgribu uzlabojoša, piena sekrēciju stimulējoša un pretiekaisuma iedarbība” (R-E:160)	“Priekš krūtīm jādzer ķimeņu tēja.” (LFK 3,1077) “Divgadīgs augs, sastopams sausās pļavās. Lietojamas tikai sēklas, kurām ir patīkama smarža. Sarosina sagremošanu, uzbudina zarnu darbību un dzen vēju. Lieto sagrūstas, veselas vai arī kā uzlējumu.” (LTT 16099)
Liepa, liepziedi	“Liepziediem ir sviedrējoša, diurētiska, temperatūru pazeminoša, sekretolītiska, nomierinoša, asinsspiedienu pazeminoša un viegli savelkoša iedarbība; lieto saaukstēšanās, augšējo elpceļu iekaisuma, angīnas, bronhītu ārstēšanai, kā arī pret klepu, uzbudinājumu, galvassāpēm. Ārīgi liepziedus izmanto ādas un gļotādas iekaisuma dziedēšanai”(R-E:174)	“Kad noplaučējies, tad ātri var sadzīt, kad savāra liepu mizu, jaunā ataudzītes. Liepu mizas tik ilgi jāvāra, kamēr savārās eļļā. Tās liepu mizas izkāš, eļļu piesien, kur noplaučēts. Tad ātri sadzīst.” (LFK 1726, 1352, Nīgrande) “Dusuli var ārstēt ar liepu ziediem” (LFK 1455, 6346 Jaunauce) “Liepu ziedu tēja priekš krūtīm” (LFK 1602, 9068)

Lupstājs, lupstenājs, lipstaks, lipstiķis, lipstuks, lubstājs, lukstājs, lustūgs	“Urīndzenošā, atkrēpošanu veicinoša un nomierinoša iedarbība. Tas veicina gremošanas sist. orgānu funkcijas, žults sekrēciju, regulē menstruālo ciklu, regulē dzimumdziedzeru darbību” (R-E:177)	“Lupstājs labs prostatai. Vispār pēc 40 jādzer pa druskai visiem vīriešiem.” (NMV, 4362) “Lupstāgi noder tulska dziedēšanai.” (LTT 18013) “Lupstāji tējā derot pret krūtīm un baļļā sutināti pret kaulu sāpēm”(LTT 18014)
Madara, īstā; Dzeltenā madara, dzeltenā medene, lielā marana, medaine, meduspuķe, smaržīgais miešķis	“Urīndzenošā, pretiekaisuma, pretsāpju, savelkoša un nomierinoša iedarbība. Tie mazina krampjus, spazmas, veicina brūču dzīšanu” (R-E: 179)	“Miešķi jeb māreņi jāiemērc brandvīnā, jāpiepilina pie ūdens un jālieto, kad vēders sāp.” (LTT 20486.)
Māllēpe, mālene, māllēpene, māllapene, mālenīte, saltlape, baltvēdere, cūklēpe, laišķu lapas, lēpe, lēpene, pamašas, pamāšlapas, tūksu lapas, tūskas lapas, tūsku zāle	“Novērš iekaisumu, sekmē krēpu sašķidrināšanos un izdalīšanos akūta elpceļu iekaisuma gadījumā, atvieglo atklepošanu, novērš gļotādas kairinājumu, remdē klepu un tā lēkmes naktīs” (R-E:182)	“Kad galva sāp, tad vajaga ar sāli sarīvēt māllēpeņu lapas un likt uz pieres” (LFK 3,1947) “Māllēpeņu lapas priekš krūtīm, lai būtu vieglāk elpot.” (LFK 549, 301) “Saltlapes sakaltē un savāra tējā pret saraustīšanos un sievietēm pret mātes kaiti.” (LTT 30874)
Mārdadzis	“Pretiekaisuma un aknas atindējoša iedarbība. Izmanto žults sekrēcijas veicināšanai, laktācijas stimulēšanai, hroniska aknu un žultspūšļa iekaisuma, aknu bojājuma gadījumā” (R-E:183)	“Mārdadzis ir aizsargs...un galvas sāps noņem” (VKV:36) “Mārdadzi lieto aknu vainām, žultspūslim” (VL 2013)
Mārsils, kāpsils, ceberīņš, cēberīši, cēbrīte, cūksils, cūksiliņš, lauķegļīte, Māras sils, Māras zāle, mārsiliņš, vecvīra bārdiņa, vecīši, zilziedīši.	“Dezinficējoša, sekretolītiska, atkrēpošanu veicinoša, spazmolītiska un pretiekaisuma iedarbība. Lieto kā dezinficējošus, spazmolītiskus līdzekļus augšējo elpceļu iekaisuma, akūta un hroniska bronhīta un pneimonijas ārstēšanai” (R-E:187)	“Pret saaukstēšanos un klepu bija mārsils.” (ĀŠ 2017) “Cūksiliņi, mārsiliņi pret klepu.” B.Freimane.
Mātere, sirds mātere, kaula vībotne, mātes mētra, sievu mētra, rūgtā nātra,	“Lieto pret sirds vājumu, sirds ritma regulēšanai, pret sirds un asinsvadu neirozi un pārpūli, stenokardijas un hipertensijas sākumstadijās. Māteres palīdz arī pret veģetatīvajiem traucējumiem klimaksa periodā” (R-E:189)	“Mātere palīdz sirds mazspējai” (VL 2013) “Sirds mātere derīga sirds vainām” (NMV 4169)
Mellenes (ziedi, ogas), mellenājs mellenes, melmenes, melles	“Savelkoša, pretiekaisuma un cukura līmeni pazeminoša iedarbība. Pret gremošanas trakta draudzības traucējumiem, rūgšanas un pūšanas procesiem zarnās, pret caureju, kuņģa čūlu. Melleņu ogās esošie antociāni uzlabo redzi”(R-E: 194)	“Mellenāju lapu tēju lieto pret vemšanu, klepu un cukura slimību. Mellenāju ievārījumu pieliek ūdenim. Pie iesnām ar šo ūdeni var skalot nāsīs” (LFK 1690, 9454) “Mellenes žāvētas dzer tējā pret vēdera sāpēm, pret caureju.” (LFK 142,2363)
Melnalksnis	“Alkšņu augļkopu un mizu iedarbība ir savelkoša, pretiekaisuma, sāpes remdējoša, sviedrējoša, baktericīda un pretasiņošanas” (AP I:80)	“Melnās alkšņu lapas – izvelk karstumus.” (NMV, 4136) “Melnalkšņa lapu novārījums noder pret caureju.”(LTT 19840)
Melnie graudi, mellā vārpa, mellie graudi, mellplauka, melnie rudzi, rudzu tēvs, rudzuvilks, velna ragi, vilka zobi, zirga zobi	Lieto pie dzemdes asiņošanas un citām ginekoloģiskām asiņošanām, klimaktērija neirozēm, veģetatīvās distonijas, stenokardijas, migrēnas, hipertonijas. (AP I:426)	“Melnos graudus izzāvē, saberž un dzer iekšā sievietes, kurām ir baltie ziedi. Tas esot vislabākais līdzeklis” (LFK 76, 322) “Pret diloni: Vilka zobi ar jaunām apšu atvasām jāsavāra ar saldu krējumu” (LFK 142, 1011) “Melnie graudi arī jāsakaltē, jāsaberž pulverī un derīgi priekš mēnešziediem” (LFK 520, 1110) “Melnos graudus izzāvē, saberž un dzer iekšā sievietes,

		kurām ir baltie ziedi. Tas esot vislabākais līdzeklis.” (LFK 76, 322)
Miltene, miltenājs, mīklene, lāčķekars, miltņmētra, smilktenājs, spengalājs	“Dezinficējoša, iekaisumu mazinoša un savelkoša iedarbība. Lieto akūtu urīnvadū, urīnpūšļa un nieru iekaisumu ārstēšanai” (R-E: 195)	“Miltenes, brūklenes lietoja nierēm” (ĀŠ 2017) “Miltenes lieto priekš pūšļa kaitēm” (LFK 549, 294a) “Kad reimatisms, tad jādzer milteņu mētru tēja.” (LFK 3,2533)
Nātre, lielā; dzelzs nātre, asā nātre, nātri, nāturs, melnā nātre, sīvā nātre	“Asiņošanu apturoša un pretiekaisuma iedarbība. Lieto dažādu asiņošanu apturēšanai no dzemdes, deguna, kuņģa vai zarnu trakta. Nātres palīdz ādas izsitumu, neirosas ekzēmas, dzelzs deficīta, mazasinības un gremošanas sistēmas iekaisumu gadījumos”(R-E: 202)	“Nātru tēja atjauno dzelzi.” (NMV, 4169) “Sīvās nātres”t.i. mazās smalkās nātres, kas dobēs aug, sadauza ar cirvi, “lai zupē” un sien slimajai vietai klāt.” “Plēsējs” – Kad locekļos stipra plēsoša sāpe – arī tad lieto sīvās nātres, tās sadauzot un klāt piesienot. (ZAE nr. 1526. Pampāļu Čubās) “Pret zobu sāpēm smēķē nātru kaulus (nātru kaulus nolauž, iebāž mutē, aizdedzina kā papirusu un dūmus velk uz zoba. (ZAE nr.197, Apšuciems) “Ar nātrēm pēra sāpošas locītavas, ja reimatisms” (ĀŠ 2017)
Ozols (miza), ozolis	Ozola mizas lieto pret akūtu caureju, gremošanas trakta iekaisumiem, aknu slimībām un hemoroīdiem, pret iekšējām asiņošanām (AP I: 469)	“Kājas katru vakaru pamērcē ozolu mizu tējā, tad uzvelk zeķes un iet gulēt. Var arī skalot aukstā ūdenī” (NMV, 4362) “Vēdera sāpēm ozolu mizu tēja” (LFK 3, 680) “Ozolmizu tēju lieto caurejas apturēšanai.” (LFK 279, 1698)
Palēks, čemuru palēks, rāvens, palēcītis, mātes zāles, meža mirtes	“Diurētiska un pretiekaisuma iedarbība. Lieto pie cistīta, nierakmeņiem un citām nieru saslimšanām, pie prostatas iekaisuma, reimatisma, podagras, gremošanas traucējumiem” (AP I:263)	“Palēks, rāvens – uzlējums palīdz vēdera, kuņģa vainām, arī, kad sastiepies” (NMV, 4169)
Baltā panātre, baltā nātre, panātres, akles, baltakles, bišu nātre, čupstene, ziedošā nātre	“Savelkoša, pretiekaisuma, pretalerģiska un tonizējoša iedarbība. Panātres nomierina centrālo nervu sistēmu, stimulē dzemdes savilkšanos, kā arī pazemina cukura līmeni asinīs. ...Lieto ginekoloģijā pret baltajiem ziediem, dzemdes asiņošanu, mēnešreižu traucējumiem” (R-E: 210)	“Baltā nātre jādzer katru dienu pa druskai, tad nekad ar vēzi nesuslims.” (NMV, 4362) “Baltās nātres ļoti labi tīra organismu, ja ir izdalījumi, baltie ziedi, tad vāra balto nātru tēju.” (NMV, 4165) “Ārstniecībā lieto ziedošo augu galus. Ziedu tēju lieto pret mazasinību, kakla dziedzera sapampumiem un asinssērgu” (LFK 1693, 6348)
Papardes, vienkāju; papārdes, paparksne, papards, paparīte, paparksts, paparkšķi, papērksne, papernis	Tās palīdz muguras un citu kaulu sāpju gadījumos. Tāpat to lieto pie kompresēm un tā dziedē kāju iekaisumus. (FT)	“Izvilks no kaltētām vienkāju papardēm un šņabja, uzlikts uz sāpošās vietas, palīdzot pret kaulu sāpēm, kā arī mazinot sāpes vēnās.” (NMV, 4185) “Papardi lieto pret krampjiem, locekļu sāpēm, reimatismu, reimatiskām zobu un galvas sāpēm” (LFK 1726, 106) “Melnā paparžu saknes pret reimatismu.”(LFK 177, 124)
Pelašķis, laukpipari, tītarzāle, tītariņi, ašķi, aitu ašķi, aitrkriemeles, asinsdziras, asinspuķe, ašņa dzira, ašņa zāle, dzelzs zāle, eža puķe,	“Asiņošanu apturoša, pretiekaisuma, baktericīda un antialerģiska iedarbība; Tas veicina gremošanas sulu sekrēciju, novērš spazmas un gāzu uzkrāšanos zarnās, pazemina temperatūru un arteriālo	“Jēlumsus ārstē ar tītarpuķēm-pelašķiem, tos savārot ar skābu krējumu. Tītarpuķes sauc arī par eža puķēm”(ZAE nr.145, Zvārdes Tēvelos) “Kad kaut kur ir pārgriezts, tad vajag ar

mēra puķe, mēra zāle, pelēči, pelešķi, pelieši, pelušķi, tītardilliņi, tītarzāle	asinsspiedienu, savelk dzemdes muskulatūru, aptur asiņošanu, neradot trombu veidošanās draudus, veicina brūču dzīšanu” (R-E:214)	pelašķiem apsiet” (LFK 3, 1526) “Kad ir klepus, tad dod dzert pelašķu tēju, karsēt kājas pret uguni un tad gultā zem kažokiem.” (LFK 76,78) “Priekš krūšu slimībām pelašķu ziedu tēja” (LFK 3, 2199)
Peonijas pienziedu, ārstniecības, pojenes, pujenes, lielroze, podagras roze, stulpene	“Nomierinoša, pretkrampju, spazmolītiska, pretsāpju, urīdzenoša, žults sekrēciju veicinoša un asinsspiedienu pazeminoša iedarbība. Sakņu novārījumu, tinktūru un pulveri lieto pret bezmiegu, neirozēm, galvassāpēm, hipertensiju. (R-E: 216)	“Baltās pojeņu saknes priekš dzemdes tīrīšanas, esmu dzirdējusi, ka cits ir arī pret dzemdes vēzi dzēris balto pojeņu sakņu tēju.” (NMV, 4165)
Pienenes, ārstniecības; Cūkpiene, pienene, cūkpienīši, cūkpienīte	“Pienenes saknes lieto gremošanas stimulēšanai, arī aknu, liesas, nieru slimību ārstēšanai, ūdens un sāļu aiztures novēršanai, hronisku vielmaiņas slimību, urīnpūšļa akmeņu un žultsakmeņu, podagras un reimatisma gadījumā” (R-E:219)	“Pienene ir ārstniecības augs. [...]Tēju pagatavo no visa stāda. Tēja der pret cietām iekšām, dzelteno kaiti un pret aknu slimībām. Pavasaros no jaunām pienenes lapām var pagatavot garšīgus salātus.” (LFK 1726, 3744 Nīgrande) “Pienēņu saknes labas aknām” (VL 2013)
Pīlādzis; cērmokslis, bucens, cērmauksis, cērmoksis, cērmūksis, ķērmukste, pīlādze, pīlags, pīlēgs, pīlēģis, pucens, pucene, sērmauksis, sērmokslis, sērmūkslis	“Pretiekaisuma, gremošanu veicinoša iedarbība, vitamīnu avots” (R-E: 221)	“Pīlādža zari jāliek zem sliekšņa vai jāspauž pie durvīm. “9 zari pīlādži ar ogām un lapām jāvēra – veselībai” (NMV, 4123) “Sērmūksu ziedu tēju dzer pret galvas sāpēm” (LFK 208, 644) “Klepu nodzen ar pīlādžu ogu zafti, savāra ar cukuru/ puse ogu, puse cukura/. Pa tējkarotei ieņem.” (LFK 176,71)
Piparmētra, dārmētra, krūšu mētra, saltā mētra	“Nomierinoša, spazmolītiska, pretsāpju, antiseptiska iedarbība, paplašina sirds asinsvadus, novērš kuņģa un zarnu darbības traucējumus, gāzu uzkrāšanos, šķēbināšanu, vemšanu, veicina žults sekrēciju” (R-E:224)	“Piparmētru var piejaukt citām tējām, jo tā paaugstina citu tēju ārstniecības spējas” (LFK 1690, 9486 Skruna) “Piparmētru tēju var dzert katru rītu, tā dod veselīgu izskatu” (LFK 1602, 9144 Ciecere)
Plūškoks, melnais; Plūšu koks, plūksne, plūši, pušķene, plieders, pliedars, pankūkpliedars, pliederpenkoks, pusirbene, pankūku priede	“Ziedus lieto gripas, saaukstēšanās, plaušu un sirds slimību tūskas gadījumā. Plūškoks paaugstina organisma aizsargspējas pret vīrusu izraisītām infekcijām. Tam ir sviedrējoša un organismu spēcinoša iedarbība” (R-E: 227)	“Dārza Dievs diktē labs imunitātei un vispārējai veselības stiprināšanai” (NMV, 4165) “Plūškoks melnais – viss derīgs – saknes, miza, lapas, ziedi, ogas. Ziedu tēja un ogu sula pret elpošanas ceļu vainām. Aizsardzībai plūškoks jāstāda pie vārtiem vai pie loga.” (NMV, 4362) “Baltie kļiedari. Audzē dārzos. Kaltētus ziedus lieto tējā pret stipru klepu.” (LFK 278,202)
Puplakši	“Gremošanu veicinoša un nomierinoša iedarbība. Lieto aknu, žultspūšļa un žultsceļu iekaisuma gadījumā” (R-E:233)	“Puplakšus vāca asins tīrīšanai, arī pret aknu vainām” (ĀŠ 2017) “Puplakši pret sliktu dūšu, gremošanai”(RA 2013) “Puplakši tējā derot pret kāsu un diloni.” (LTT 24891)
Priede (pumpuri), sila priede, meža priede	“Pretiekaisuma, baktericīda un bronholītiska iedarbība. Lieto augšējo elpceļu iekaisuma un bronhīta gadījumos” (R-E: 229)	“Kad krūtis sāp, tad jādzer priedes skujas, jāsakaltē un jāsavāra tējā un jādzer.” (LFK 3, 1431) “Priežu pumpuru sīrupu vai kas viss saistīts ar priedēm, pavasarī priežu pumpurus tējām arī vāc, tad tas ir

		plaušām, elpošanai, elpošanas ceļiem”(VKV:33)
Rasaskrēsliņš, rasas podiņš, raspodiņš, raskrēsliņš, kroku lapa, kroklapiņa, podlapiņa, brūtīte, Māras brunciši, rasas zāle, skreteliņš	“Pretiekaisuma, vielmaiņu uzlabojoša un menstruālo ciklu regulējoša iedarbība. Lieto pret caureju, dizentēriju, nieru un urīnpūšļa iekaisumu, menstruālā cikla traucējumiem, augšējo elpceļu iekaisumu ārstēšanai.” (R-E:236)	“Raskrēsliņus lasīja, lietoja sieviešu vainām” (ĀŠ 2017) “Raspodiņš sieviešu veselībai” (NMV, 4165)
Rasene, apaļlapu; raskrētīte, raskrīte, acu plakstiņi, saules rasene	“Pretiekaisuma, spazmolītiska, urīndzenoša, baktericīda un fungicīda (pretsēnīšu) iedarbība. Lieto pie hroniska bronhīta, laringīta, astmas.” (AP II:8)	“Vājas acis jāsmērē ar rasu, kura atrodas uz ratkrētēm (drosera rotundifolia).” (LTT 104)
Raudene, labdūša, labdūši, dzīpari, mātes zāle, rauda, raude, sarkane	“Pretvīrusu un pretcērmju iedarbība. Tās palīdz gastrīta, kuņģa spazmu, zarnu atonijas, aknu iekaisuma, dzeltes, žultsvadu un žultspūšļa, tievās un resnās zarnas iekaisuma, aizcietējuma un gāzu uzkrāšanās, kā arī akūta un hroniska bronhīta, garā klepus, pneimonijas, sāpīgu mēnešreižu, paaugstinātas dzimumtieksmes gadījumā” (R-E: 239)	“Veselības stiprināšanai, pret sieviešu vainām” (NMV, 4165) “Gremošanai un pret mēnešreižu sāpēm” (ĀŠ 2017)
Retējs; Kāsazāle, platkājiņš, baltvēdere, ceļa staipekņi, maurzālīte, platkājiši,	“Savelkoša, asiņošanu apturoša, pretiekaisuma iedarbība.[...] Maura retēja uzlējumu izmanto kā antiseptisku līdzekli kuņģa un zarnu trakta slimību, īpaši-caurejas ārstēšanai. No stāvā retēja sakneņiem gatavo novārījumu pret kuņģa un zarnu trakta iekaisumiem, čūlām, iekšēju asiņošanu apturēšanai” (R-E:242)	“Reteju saknes pret iekšējiem jēlumiem. Dzert tējā, jeb nomērcēt šnabī- turēt 10 dienas siltā vietā. Arī pret drudzi līdz. Reteju saknes kopā ar pelašķiem jādzer pret audzējiem iekšās. Reteju dzer arī pret ēdi. Reteja lasāma, saknes ievācamas septembrī -augusta beigās. Reteju lapām neesot tā spēka, kas saknēm” (LFK 1965, 2522-2523)
Rudzupuķe, naktene, naktine, rudzu zilene, suseklīte, zilā puķe, zilā rudzene, zilenītes	“Urīndzenoša, sviedrējoša un pretiekaisuma iedarbība. Rudzupuķu ziedu uzlējumu lieto urīnceļu un nieru iekaisumu ārstēšanai. Rudzupuķes ziedu uzlējums ir sens līdzeklis, ar ko dziedē acu iekaisumu un mazina acu sāpes, lietojot to vienlaikus iekšķīgi un ārīgi – acu skalošanai, kompresēm.”(R-E:252)	“Priekš temperatūras noder rudzupuķu tēja. Rudzupuķes dzer arī priekš klepus” (KHI LA, ER 22). “Rudzupuķes ir ļoti labas acīm, ja kaut kādi iekaisumi ir ļoti palīdz. Ne kumelītes tik daudz kā rudzupuķes, bet tikai tie zilie ziediņi novārīti. Un skalo acis, tad ļoti labas acis ir, un uzlabo redzi” (VKV:16) “Zilo rudzupuķu tēja priekš dūrēja” (LFK 72,4548) “Pret karstumu: rudzu puķīšu tēja jādzer.”(LFK 23, 6410)
Salvija, ārstniecības, Dārza salvija, sievu mētra, gaiļa sekste, zalveja, zalpija, zāļu zalvija	“Pretiekaisuma, antiseptiska, spazmolītiska, savelkoša iedarbība. Tā veicina žults sekrēciju, un gremošanas sistēmas darbību, pavāģina sviedru, piena un siekalu dziedzeru darbību, normalizē dzimumdziedzeru funkcijas, nostiprina nervu sistēmu” (R-E: 257”	“Zalpija stiprina nervus, atņem roku trīcēšanu; no viņas bēg arī ass drudzis.) (LTT 33637)
Sētložņa, efeju; Kustoņu zāle, runča pauti, sētlaipe, sētaudži, sētlodis, skrancanā mētra, tūsku rozītes	“Savelkoša, pretiekaisuma un vielmaiņu aktivējoša iedarbība. Lieto pret klepu, bronhītu, astmu, hroniskām iesnām, gremošanas veicināšanai, vielmaiņas uzlabošanai”(R-E: 262)	“Sētsložņa tika vākta tējai. Pret iekaisumiem, pret pampumiem” (NMV, 4136)
Sīpols, cibuls, sīpolis	“Gremošanu veicinoša, cukura līmeni pazeminoša iedarbība. Uzlējumu un sulu lieto augšējo elpceļu iekaisuma, angīnas, gripas, bronhīta un aizsmakuma	“Cepti sīpoli ir lietojami pret klepu. Izcep pelnos 4 sīpolus un ēd, cik tik siltus var ieēst un smalki sakost. Sīpols arī izsargā no citām slimībām.”(LFK

	ārstēšanai”(R-E: 266)	1693, 1644 Kursiši) “Svaigus sīpolus smalki sagrieztus ielika trauciņā, uzlika medu virsū, uzlika vāciņu, tad lika cepeškrāsnī, lai izvelkas. To suliņu deva dzert pret klepu, kakla sāpēm” (ĀŠ 2017)
Strutenes, lielā strutene, kārpū zāle, raganu puķe, raganu zāle, saviešu puķe, saviežu zāle, punenīte, sievu zāle, strutelene, strutenājs, strutu zāle, vandule, vārdule, žultene	“Strutenēm ir spazmolītiska, pretiekaisuma un baktericīda iedarbība. Tā iedarbojas nomierinoši uz centrālo nervu sistēmu, mazina sāpes un gludās muskulatūras spazmas. Lieto gastrīta, kolīta, aknu, žultspūšļa, bronhu iekaisumu gadījumā un kā asinsspiediena pazeminošu un nomierinošu līdzekli, arī ādas problēmu gadījumā – pret kārpām, varžacīm, ekzēmām” (R-E:275);	“Strutenes ir pretvēža līdzeklis. Ja laicīgi lieto palīdz - tējā, uzlējumā. Var apliet strutenes ar spirtu, 10 dienas ievēlās, sākot ar 2/3 pilieniem dienā, līdz 10 pilieniem dienā. Tējā arī drīkst, kad pierod, tad 1 glāzi pa dienu drīkst izdzert. Nedrīkst stipru.”(NMV, 4362) Kārpām – “Viņām tā sula, jāsmērē ar to”. (NMV, 4169) “Jo strutene tīra asinis un dziedē visu, kas ir iekaisis. Ir priekš visiem iekaisumiem. Mana krustmāte tās dzēra visu mūžu un nodzīvoja līdz 90 gadiem, viņa nekad neslimoja.” (NMV, 4134) “Strutenes vanna līdz pret alerģijām, ādas problēmām” (SK 2017)
Sūrene, maura, sētmaurs, cūku maurs, lielais maurs, maura zāle, maureņa, mauriņš, putnu griķis, sūrais mauriņš	“Sūrenēm ir asiņošanu apturoša un pretiekaisuma iedarbība” (R-E:281) “Maura sūrenes lieto dzemdniecībā un ginekoloģijā pie dzemdes asiņošanas, pie kuņģa un zarnu asiņošanas..” (AP II:125)	“Sētmaurs jeb maura sūrenes palīdz tiem, kas netiek pie bērniem” (NMV, 4362)
Tauksakne, ārstniecības; gliemene, glumene, glumā, glūme, kaisla zāle, kaišļa zāle, taukā zāle, tauksaknis, taukuma zāle	“Antibakteriāla, pretsāpju, savēlkoša un audu reģenerāciju veicinoša iedarbība. Tauksakne veicina audu, īpaši – kaulaudu reģenerāciju(atjaunošanos), pazemina cukura līmeni asinīs”(R-E:285)	“Priekš kājām un locītavām ir tauksaknes. Apakšā ir lieli, lieli gumi. Jā, un viņus var sagriezt un sažāvēt un tad taisīt tā kā tējas veidā un atkal liek kompreses” (VKV:34) “Kaulu lūzumiem palīdz sadzīt” (SK 2017) “Tauksakne palīdz pret zarnu kaitēm, plaušu vainām.” (VL2013) “Augoņus un jēlumus dziedē ar tauku zāles saknēm: sakasa saknes un uzliek uz jēluma.” (LTT 30454)
Ugunspuķe, šaurlapu; čūskaste, čūskpuķe, drudžliepa, mironpuķe, mironšvece, kaķaste, vēja kaņepe	“Nomierinoša, pretiekaisuma un organisma aizsargspējas paaugstinoša iedarbība. Uzlējumu lieto bezmiega, galvassāpju, vielmaiņas traucējumu novēršanai, kā asinsspīdētāju līdzekli..”(R-E:290)	“Ugunspuķe laba pret galvassāpēm un pret iekaisumiem” (RA 2013) “Uz kārpas vajaga uzspiest uguns puķes sulu, tad tā noiet.” (LTT 13999)
Upenes, lapas un jaunie dzinumi, arī ogas	“Tautas medicīnā lapu novārījumu lieto reimatisma ārstēšanai un arī kā diurētisku un sviedrējošu līdzekli” (FT). “Droga ir pretiekaisuma, sviedrējoša, diurētiska, pretcaurejas iedarbība. Tā ir polivitamīnu avots un paaugstina organisma pretošanās spējas..”(R-E:291)	“Upenes savāra ar avenēm – veselības ievārījums” (NMV, 4165) “Upeņu zari ar visām odziņām – tējai pret klepu un saaukstēšanos” (ĀŠ 2017)
Vaivariņi, purva; Vaivariņas, vaivarājs, dzaivari, dzeiveri, kukuči, kukudži, purva vaiverājs, vāveriņš, vāverene, vāverītes	“Atkrēpošanu veicinoša un pretiekaisuma iedarbība. Stimulē bronhu dziedzeru sekrēciju, novērš bronhu spazmas, veicina atkrēpošanu, mazina klepu” (R-E:295)	“Vaivariņi jeb bāretītes aug mežos. Vāra tēju un dzer pret klepu.”(LFK 278, 201) “Pret garo kāsu, Jādzēr “dzaivaru” /vāverāju/ tēja.”(LFK 41, 463) “Nomierinoša, pretiekaisuma tēja - vaivariņi. Tos lika skapī arī pret



		<p>kodēm. Ja daudz vaivariņus sadzeras, tad dabū tādu kā daļēju narkozi.” (NMV, 4165)</p> <p>“Vaivariņu lakstu kompreses pret kaulu un locītavu sāpēm. Vaivariņus aplej ar verdošu ūdeni, nedaudz patur, lai ievilkas un nav par karstu. Tad masu ieliek linu audekla vai marles maisiņā un pieliek sāpošajai vietai.” (VL 2013)</p>
Vērmele, baltā vērmēle, peleims, peliems, pelene, vērmēli, vērmene, vērminte	<p>“Rosina ēstgribu, veicina gremošanas orgānu darbību, žults un aizkuņģa dziedzera sulas sekrēciju, gāzu izvadīšanu. Tām ir pretiekaisuma, pretsāpju, spazmolītiska un prettārpu iedarbība” (R-E:302)</p>	<p>“Asins sērgu un cauru vēderu ārstē ar apiņu spradziņu (ziedu) un vērmēļu savārtījumu, ko iedzer pa šnabja glāzei ik pa pāris stundām. Savārtījumam ņem ap ½ litru ūdens, to uzvāra, iemet pāris zariņus (ar ziediem) vērmēļu un pāris zariņus apiņu sprodziņu un krietni savāra. Vērmeles šiem nolūkiem rauj tad, kad tās ziedēt sāk. Šo pašu savārtījumu dod dzert arī tad, kad “rēmeles” dedzina (sūreles – gēles)”. (ZAE nr. 1526. Pampāļu Čubās)</p> <p>“vēders, ja gāja cauri, vārdsakot, kuņģī ja bija vaina”- (NMV, 4157)</p> <p>“Priekš slimas māgas lieto vērmēļu tēju.” (LFK 17, 979,88)</p>
Vībotne, barpšķis, bīvote, embute, mājķārklīšs, lauka dievkociņš, veibotne, veibūtne, veipale, veiputna, vībaka, vībanda, vībants, vībate, vībokne, vīboksne, vībolte, vībotne, vībosne, vībūce, vībuķīši, vīburnīši, vībutne, vībūtnīte, vīputne.	<p>“Vībotņu saknes un no viņām pagatavotos preparātus lieto pie epilepsijas un amenorejas. Stāda galotnes lietotas kā tautas ārstēšanās līdzeklis lai pavairotu mēnešu atdalījumus un sevišķi, kad tie saistīti ar sāpēm.” <i>Resnais J. Ārstniecības augi un drogas.</i></p> <p>“Antiseptiska, temperatūru pazeminoša, pretiekaisuma, pretsāpju un nomierinoša iedarbība. Tās rosina ēstgribu, uzlabo gremošanas sistēmas darbību, regulē menstruālo ciklu” (R-E:305)</p>	<p>“Mājķārklīšs jeb vībotne palīdz pret dažādām kaitēm, palīdz nerviem, arī pret krītamā kaiti. Izārstē to.” (NMV, 4102)</p> <p>“Bērniem, ja čurā gultā, jāpadzer vībotņu tēja. Vībotnes ir nomierinošas, labas nerviem” (VL 2013)</p> <p>“Kad galva sāp, tad samal vībotņu kātus, visupirms viņi ir jāizkaltē. Kad ir samalti, tad jāsavāra un zupa jādzer.” (LFK 3,1378)</p> <p>“Priekš krītamās vainas. Vībotņu saknes izžāvēt saulē un sagrūst smalki un ņemt ar ūdeni un stipru tēju no tām saknēm un ņem iekšā” (LFK 672, 504)</p>
Vīgrieze, parastā; Dieva koks, graizes zāle, mātene, mātes zāle, mūžīgā jaunība, vedriekši, vedriekšņi, vīderksne, vīdirkšņi, vīdrēksne, vīdriekšņi, vīdiriži, vidzirksnes, vidzirkņi, vīgrēsts, vīgriešļi, vīgriežņi, vījgrieži, vījgriezne, vīrēksnis, vīrekstis	<p>“Vīgriezēm piemīt pretiekaisuma, urīndzenošā, saveldoša, sviedrējoša, pretreimatiska, nomierinoša iedarbība. Tās uzlabo gremošanu un vielmaiņu, stabilizē organismu stresa situācijās [...] lieto nieru un urīnpūšļa slimību, tūskas, reimatisma, podagras un saaukstēšanās ārstēšanai, kā nomierinošu līdzekli un pret bezmiegu.” (R-E:306-307)</p>	<p>“Nevar daudz dzert, tikai pa druskai vakarā” (NMV, 4362)</p> <p>“Vīgriezes lika gultas maisā zem kājām pret sāpēm, pret reimatismu” (ĀŠ 2017)</p> <p>“Vīgriežņos sutināšanās, priekš kaulu sāpēm” (LFK 72,4549)</p>
Vijolīte, trejkrāsu; Atraiknīte, atraītnīte, bārenīte, ģīmīši, laukatraītnīte, laukģīmīši, pamātiņa, pamāfīte, sautene, sautes puķe	<p>“Atkrēpošanu veicina un pretiekaisuma iedarbība. Lieto bronhīta un deguna un rīkles hroniska iekaisuma ārstēšanai. To iesaka lietot gan iekšķīgi, gan ārīgi ļaundabīgo audzēju gadījumā.” (R-E:308)</p>	<p>“Tēja no vijolītes dzen sviedrus. Tā ir sevišķi ieteicama pret stipru kāsu un garo klepu. Pie kakla sāpēm un kakla dziedzeru uzpampuma ar šo tēju jāsakalo rīkle. Pie galvas sāpēm un liela karstuma galvā jālieto vijolītes novārījuma kompreses” (LFK 1726 1180 Nīgrande)</p>
Vilkābeles asais pārērkšķis, baltērkšķis,	<p>“Vilkābeļu sastāvā esošās vielas stimulē sirdsdarbību, ir antioksidanti, atslābina un</p>	<p>“Ļoti labi noņemt asinsspiedienu palīdz vilkābeles novārījums, reāli palīdz,</p>

krusta ābele, krustābele, paērķšķis, mīklene, mīklenājs	paplašina asinsvadus, īpaši vainagartērijas, uzlabo asins plūsmu uz sirds muskuli, novērš stenokardijas simptomus” (R-E:311)	ogas un ziedi arī [...] normalizē sirdsdarbību un spiedienu, sevišķi sirdsklauvēm palīdz” (VKV:16) “Vilkābele ļoti laba sirdij, arī aritmijai” (VL 2013) “Ļoti labi noņemt asinsspiedienu palīdz vilkābeles novārījums.”(VKV:16)
Virsis, sila virsis, cedri, cedriņi, silāji, sila laksti, sillaps, vērsnis, vīrsēji, vieršļi, vīrsājs, vīrsēji, viršņi	“Urīndzenošā, pretiekaisuma, atkrēpošanu veicinoša, antibakteriāla un pretreimatiska iedarbība. Tas nedaudz pazemina asinsspiedienu, nomierina, uzlabo miega kvalitāti” (R-E:315)	“Virsis urīnceļiem un nierēm” (NMV, 4157). “Virši ļoti labi attīra organismu, labi aknām” (VL 2013)
Vītols (mizas), vītuls, šķetrs, šķetra, Māras vītols	“Pretiekaisuma, pretreimatiska, savelkoša, pretsāpju un temperatūru pazeminoša iedarbība. Lieto saaukstēšanās slimību, gripas, bronhīta, nierakmeņu, žultsakmeņu gadījumā, arī reimatisma, artrīta un podagras ārstēšanai, locītavu sāpju mazināšanai”(R-E:320)	“Pret kaulu sāpēm vajaga sakasīt vītola mizas, sasutināt un pielikt slimai vietai.” (VL 2013)
Zeltgalvīte, zeltslotiņa	“Zeltgalvītes preparātus lieto hronisku urīnizvadorgānu slimību gadījumos. Tai ir diurētiska, sviedrējoša, gāzes novadoša un pretiekaisuma iedarbība” (R-E:323)	“Zeltslotiņa un zeltgalvīte abas derīgas nieru vainām.” (RA 2013)
Zemenes, meža (laksti ar ogām), lauka zemenes, zemeņi, zemes ogas	“Zemenes lapās un augļos esošās vielas regulē tauku, ogļhidrātu un minerālvielu maiņu organismā, veicina asinsradi un urīna izvadīšanu no organisma. Tām ir pretiekaisuma, savelkoša, nomierinoša, gremošanu veicinoša un antibakteriāla iedarbība” (R-E:325)	“Savārtus zeminājus lieto pret klepu.” (LTT 3423)
Zemestauki	“Zemestauku sula var mazināt limfātisku tūsku pēc ķirurģiskas operācijas, kā arī ķīmijterapijas un starošanas blaknes. Var palīdzēt tam, kurš sirgst ar kuņģa, zarnu vai nieru slimībām, podagru vai reimatismu. Sula palielina izturību pret sāpju stresu, intensīvu fizisko slodzi, novērš nogurumu.” (Dr.Kuzņecovs; <a href="http://dklab.org/lvzemgramlv.html">http://dklab.org/lvzemgramlv.html</a> )	“Zemestauki jālasa, kamēr jauni, tad var cept vai taisīt novilkumu. Palīdz pret audzējiem” (NMV, 4164) “Imunitāti nostiprina,... pret vēzi..”(VKV:24)

## 2. PIELIKUMS: INTERVIJAS PARAUGS

Dziedināšanas tradīcijas praktisko aspektu pētīšanai tika izmantotas lauka pētījumos iegūtās kvalitatīvās intervijas. Paraugam pievienotas divas no šīm intervijām.

### BIRUTA FREIMANE

NMV, 4134	Ieraksta datums 16.07.2015.	Ieraksta garums 62 min	
Intervētājs: I. Ančevska Apraksta sagatavotājs un atšifrētājs: I. Ančevska			
Autora vārds, uzvārds: <b>Biruta Freimane</b> Uzvārds pirms laulībām: Mauriša Autora dzīvesvieta (valsts, pilsēta, rajons): "Pastnieki", Kolka, Dundagas novads Ieraksta vieta: Kolka, Dundagas novads Autora dzimšanas vieta: Vīdale Autora dzimšanas gads: 1937. gads Autora vecums intervijas laikā: 78 gadi Tautība: latviete Kolekcija: LU folkloras ekspedīcija Dundagas novadā 2014. – 2015. gadā.			
Intervijas anotācija: Šī ir atkārtota intervija, kad uzmanība vairāk tiek pievērsta tieši dziedniecības jautājumiem. Vispārīga intervija ir bijusi iepriekšējā gadā. Uz jautājumiem intervējamā atbild tieši, maz novirzās no tēmas. Ir atvērtā sarunai. Stāstījumu veido atbildes uz intervētājas jautājumiem, kā arī atmiņu ainas no bērnības un jaunības dienām.			

*Intervijas sākumā intervējamā atrunājas, ka neko daudz no savas bērnības vairs neatceras, jo nav vairs tā atmiņa.*

Mēs varētu parunāt par jūsu bērnību. Gan jau jūs kaut ko atcerēsities. Sākumā visi tā saka, ka neko neatceras, bet pēc tam jau pamazām kaut ko tomēr atceras. Kur jūs dzīvojāt bērnībā?

- Mēs dzīvojām Dundagas pagastā, mēs dzīvoj' Vīdalē, Mamma bij jūrmalniece no Košrag', bet paps bij – kā teic - no arājiem. Laucinieks, no kalna. Viņi sapazinās, jo mammai ātri nomira tētis un tad viņ' aizgāj' augšā strādāt pie saimniekiem - par meitu. Tad viņ' ar papu iepazīnās un apprecējās. Kad tie saimnieku laiki beidzās, tad paši paņēma zemi un strādāj. Tā bērnība tur ir pagājusi. Bērnība pagāja Vīdalē.

Cik bērni jūs bijāt ģimenē?

- Bērni mēs bij' daudz, daudz – piecpadsmit.

Tad gan ir varonīga mamma bijusi! Un vai visi arī izauga lieli?

- Viena nomira, meitiņa. Pirmā meitiņa nomira, deviņi gadi viņai bija. Nomira no saindēšanās. Dakteri nebija tik tuvu klāt. Viņai bij' augonis uz pleca, mamma ielika viņu vannā mazgāt, un ar to ar bija cauri. Kamēr tika pie dakteriem, bija asins saindēšanās.

Bet, ja cilvēkam ir tik daudz bērnu un dakteris ir tālu, tad jau noteikti lietoja kādus tautas līdzekļus, lai ārstētos un būtu veseli. Kā jūs ārstēja bērnībā?

- Kā nu mūs ārstēj'? Mūs ārstēj' tāpat ar sīpoliem un tējām.

Kā ar sīpoliem?

- Nu sīpolus lika cepeškrāsnī, sacēpa ar sviestu vai ar taukiem. Sagrieztus sacēpa un medu klāt, kad bija klepus, kad bij' saaukstēšanās. Tad ar šito te – es jau neatceros vairs zālēm nosaukumus, ko es jums var' pastāstīt... Kādreiz cūku taukus samaisīj' ar terpentīnu un tad rīvēja kāju pēdas un krūtis. Nu tā mūs ārstēj'.

Ja bija kāda saaukstēšanās, ko tad?

- Nu tad tā tikai ar tējām.

Ar kādām tējām?

- Aveņu tēja un tad – kas tad mums tur laukos bij'. Avenes mums bija un tad pelašķi, asinszāles, liepziedi. Tie jau tikai bija priekš saaukstēšanas, tādus jau tik taisīja.

Un ko tad, ja bērni bija savainojušies, ja sadūra kāju, sagrieza kaut ko, ko tad?

- Tad arī lika virsū zāles. Bija mājās alveja, bija tāds sīpols ārstniecisks. No āra zālēm bij ceļteku lapa, un tad mamma vārīj', nē, vecāmamma to vārīj' un deva mammai kaut ko ar sveķiem.

Kaut kādu smēri vārīja?

- Jā, smēri, tādu ziedi vārīja no sveķiem. Vecāmamma viņ' tur vārīj'.

Vai vecāmamma jūs ārstēja?

- Nē, mamma, vecāmamma jau dzīvoja Košragā. Mamma brauca un atveda to ziedi.

Vai jūs pie vecāsmammas bērnībā kādu laiku nebijāt?

- Nē, mēs tā nebij', viņ' dzīvoj' Košragā, nu ciemos aizbrauca- tā uz laiku. Tad vēlāk, kad es jau bij' Kolkā, atnāc' strādāt uz Kolku, tad es gāj' pie vecāsmammas, bet jau vairs par tādām lietām nerunāj'.

Vai jūs atceraties, kas tie bija par sveķiem?

- Nu priežu sveķi tie bija, un man liekas bija arī šitie te ķiršu sveķi. Bet kā viņa vārīja un taisīj', to es nezin'.
- Un kad bij' kād' augoņ', kad kājas bija tāds sadurstīts un sāk augt, tad lika virsū rupjmaizi ar sāli un cūku speķi. Sakošļāja rupjmaizi ar sāli un lika virsū vai arī cūku speķi, saklapēja, lai viņš ir tāds mīksts, lai nāk viņam tas taukums ārā un tad lika tos virsū.

Un tad – ko tas dod?

- Viņš velk ārā, viņš izvelk, visu taisa mīkstāku, lai trūkst augšā tas augons.

Un pēc tam, lai sadziedētu to visu, ko tad?

- Nu lai sadziedētu, tad jau lika atkal šito alveju un to ārstniecisko sīpolu, kas arī bij' istabā.
- Tad mums vēl bij arī ausu puķe. Kad sāp auss, tad paņem vien lapiņ, saspiež, ieliek iekš marlī, iebāž ausī un pāriet auss sāpes.

Kas vēl no tādām lauka lietām bija, ko izmantoja ģimenē ārstēšanai?

- Es nevar atminēties nemaz. Es nemaz nezin, man liekas, ka mēs tā neslimoj kā tagad. Ar ko mēs slimoj? Nu bij kāds pušumiš, kād sadurt kāj, kāds augonīts bij. Vienīga, ko mēs izslimoj, bij bērnu slimības – masalas, cūciņas. Vairāk mēs nav slimājuš bērnībā.

Vai mājās arī kaut kā palīdzēja tām masalām, cūciņām?

- Nē, tad nāca feldšere.

Kā jūs domājat, kāpēc tajos laikos tik daudz neslimoja?

- Es domā, ka tad cilvēki ēda veselīgāku ēdienu, kas viss bij mājās tepat taisīts. Gandrīz nekas nebija veikalos pirkti, nekas nebija ar mākslīgiem mēsliem audzis. Viss bij dabīgs, viss bij pašu audzēts, viss bij pašu. Un mēs bij daudz bērni, mēs jau tā netik lutināt. Mēs ar basām kājām ziemā ar izskrēj ārā, izskraidījās pa snieg, izbradājās, tad atpakaļ istabā. Mēs tak netik tā lutināt.

Jums droši vien bija arī daudz jāstrādā?

- Nu pareizi, ka mums bij jāstrādā. Tiem maziem, kas nāca vēlāk, vairs nebij tik daudz jāstrādā kā mums, kas bij tie pirmie. Mēs tie pirmie jau bij lieli, kad tie mazākie nāca.

Kura jūs bijāt pēc kārtas no bērniem? Nosauciet varbūt tos vārdus, kādi tie bija?

- Helga bija tā, kas nomira maza, viņa bij pirmā. Tad Imants, Velta, Biruta, Ilmārs, Valdis, Ērika, Dzidra, Uldis, Edmunds, Aivars, Jānis, Mudīte, Ginta, Gaidars. *(Stāsta, ka tas nācis no Arkādija Gaidara – mammai iepaticies tas uzvārds un ielika to kā vārdu.)*

- Tagad mēs tik puse ir palikuš, puse ir jau miruš.

- Tā mēs ir auguš. Mēs no bērnu dienām strādāj. Katram mums bij lauks. Kad mēs gāj skolā, mamma strādāj kolhozā. Mums bij vispirms jāaiziet mammai palīgā govis izslaukt, tad mēs varēj mazgāties un iet uz skolu. Un uz skolu mēs gāj 4-5 km ar kājām. Tad nebija arī apavi tādi. Mamma mums adīj visiem vilnas garās zeķes. Un tad bij kādi zābaciņi, kas nu bij. Vasarā tad bij baltas čības, ko krāsoja ar šito zobu pulveri.

Kā mamma jums meitām mācīja tās sievišķās lietas?

- Mamma mums neko nemācīja, viņai nebija laika. Viņa tikai lika kārtīgi padarīt, kas darāms. Mēs nekur nevarēj iet un neko citu darīt, ja mēs nebij savu darbu padarījuš.

Bet kā tad, kad meitenes nāca lielākas un sākās tādas lietas, kā mēnešreizes, kā viņa jums to izskaidroja, vai palīdzēja, ja kaut kas sāpēja?

- Es nezin, kā viņa pārējiem to teica, bet man liekas, ka pārējie iemācījās no mums. Es nezin, vai vecākai māšai Veltai viņ bij teikusi, bet es neko nezināj. Mamma mums tāds liets nestāstīj. Es nezināj neko, bet tad man bija slikti - līdz ģibonam slikti, sāpēja galva un vēders. Tad pienāca papa māsa, krustmāte, un tad tā es dzirdēj, ka teica mammai, vai tad Birutai reizes ir jau... Un tad krustmāte man nāca un prasīja, un stāstīja. Man bij piecpadsmit gadi un nebij, tad man aizved pie daktera, deva zāles un lika dzert visu ko ļoti karstu.

Vai tad krustmāte izstāstīja, kas tās reizes tādas ir?

- Nu jā, tad viņa man pateica, kas tas ir un ka tādām ir jābūt. Man krustmāte to visu pastāstīja. Mamma teica, ka viņai ir tik daudz darba, ka nav laika nemaz par to domāt.

Vai krustmātei bija vairāk laika?

- Krustmātei bērnu nebij, viņ bij veca meita.

Vai mamma nedeļa kādas tējas pret tām sāpēm?

- Mamma man deva kaut kādas tējas pret galvassāpēm, bet es vairs neatceras.

Kā bija tajā laikā, kad izgājāt pie vīra? Vai tad saņēmt kādus padomus no mammas vai vecās mammas?

- Nē, tad jau no grāmatām daudz ko lasīj.

Vai jums pašai ir bērni?

- Nē, nav. Pirmais man izgāja cauri, jo es kritu, bet otrais bij ārpus dzemdes un tad vairs nevarēja būt.

Bet tad jums droši vien ir daudz radu bērnu?

- Jā, radu bērni ir daudz, jā.

Vai tad, kad jūs gaidījāt bērniņu, vai mamma, vecāmamma kaut ko ieteica vai brīdināja, ko nedrīkst darīt?

- Jā, vecāmamma kādreiz teica, lai nelien caur žogu, ka tad var bērnam naba apiet riņķī. Un lai nestiepj neko uz vēdera. Viņ teic, lai neskatās uz tādiem nepatīkamiem skatiem un tā.

*Tālāk saruna aizvirzās par sapņiem. Stāsta, ka svarīgos brīžos redz skaidrus sapņus, kur pelēks parasti nozīmē slimību un arī netīri ūdeņi rāda, ka būs slimība. Pārliecība, ka sapnī mirušajam neko nedrīkst dot, jo tad kaut ko no dzīvajiem atdod mirušajiem. Kad to redzēja, tad arī drīz uzzināja, ka vīram ir vēzis.*

Vai tad, kad uzzinājāt, ka vīrs ir slim, vai tad lietojāt kādus tautas līdzekļus, kādas zālītes?

- Nu ko vīrs dzēra no tautas līdzekļiem? Viņš dzēra struteni.

Struteni vārīja vai taisīja kā uzlējumu?

- Kā uzlējumu, stipru diezgan – uzlējums ar ūdeni. Karoti uz kādu puslitru, vienu deserta karotīti. Nedzēra jau daudz, bet tā pa mutītei.

Vai to izdzēra dienas laikā? To puslitru uz visu dienu?

- Jā, uz dienu. Bet neko jau vairs nevarēja līdzēt, jo tas jau tad ir jādzer visa mūža garumā, jo strutene tīra asinis. Strutene dziedē visu, kas ir iekaisis. Pret visiem iekaisumiem. Tas ir jādzer visu mūžu. Mana krustmāte dzēra, visu mūžu viņa to dzēra.

Un viņai tad nebija tādas problēmas?

- Nē, viņa nodzīvoja līdz deviņdesmit gadiem. Un viņa nekad neslimoja. Tad viņa man arī teica: "Biruta, tu arī dzer. Paņem un uztais mazā krūzītē un iedzer!" Kā viņa taisīja, to jau es no viņas redzēj, kā viņ darīj.

Kā viņa to taisīja? Aplēja vienkārši ar vārošu ūdeni? Cik ilgi tam jāievelkas?

- Jā, aplej, jā, nu kādas divdesmit minūtes vajag, lai viņš ievelkas. Tā jau tūlīt nedzer. Nu un tā es ar darīj. Pa mutītei es to izdzēr, bet vīrs jau nedzēr. Kad man tie bērni izgāj, tad es viņ sāk dzert, lai nesākas kād iekaisum. Un vīram, kad palika slikti, tad tik viņš teic – nu uztais to struteni, dod man ar viņ! Tad viņš sāka, bet tā agrāk viņš nedzēra, teica – man nekas nekait un man nevajag.
- Nu ja, un tad viņš arī to piepi dzēra, to melno piepi.

Vai bērza piepi? Kā viņu te sauc?

- Es nezin, es viņu par piepi saucu.

Vai viņa te pie jums ir atrodama?

- Jā, viņa tak aug uz bērziem. Kad iet pa mežu, tad diezgan bieži var redzēt.

Ko no tās piepes ņem? Viņai ir tādi kā vairāki slāņi, ko no tā lieto?

- Mēs jau tikai to virsu noņēm nost un to pārējo jau rīvēj.

Tur virsū ir tāda melna kārta un iekšā brūns. Vai to brūno jūs ņemāt?

- Jā, jā, to melno nost, varbūt tas ar druku paliek klāt, bet no pašas virsas tur ir tāds zaļš. Kā jau mežā audzis pie koka. To zaļumu tad nost. Un to pārējo jau var ņemt.
- Un jūs viņu rīvējāt?
- Jā, uz sakņu rīves sarīvēj, un tad jau var lietot.
- Vai jūs viņu aplējāt ar ūdeni vai vārījāt?
- Nē, mēs nevārīj, mēs vāroš ūdeni uzlēj virsū. Atstāj, lai ievilks un tad dzēr.
- Un cik daudz tāds jādzer?
- Nu ar jau tāpat – pa mutītei tikai ņēm. Mums jau nebija tādas īstas zināšanas, cik daudz un kā vajag. Mēs tik zināj, ka tādu dzer un mēs tāpat kā to struteni, tā arī to dzēr.
- Vai pašai bija arī kaut kas, ko izmantojāt pret kādām citām vainām?
- Tā jau es te dzer – dzērvenes dzer un ķiplok. Tā speciāli es neko. Tējas es dzer. Es nedzer pirkas tējas, es dzer visu pašmāju lasīt' tēju. Tādas, kādas nu te ir – cūksiliņš un raspodiņš.
- Kas ir cūksiliņi?
- Jūrmalā aug – es nezin, kā viņš riktīgi sauc, mēs viņš sauc par cūksiliņiem. Tād maz rozā ziediņ, viņ tā līdz, līdz pie smilti kangarēs aug.
- Vai tie nav māršili? Tie arī ir mazi ar rozā ziediņiem.
- Tad varbūt tas ir tas māršils. Mēs viņ sauc par cūksiliņ. Es domā, ka tas ir māršils. Jā, tād maz rozā zemi pie zemes.
- Un tie ziediņi ir tā kā tāds pušķītis un smaržīgi?
- Jā, jā.
- Un kam viņš labs ir?
- Tas arī ir priekš saaukstēšanās un vis tād. Dod arī enerģiju.
- Vai jūs vēl varat nosaukt kādas te bieži lietotas zālītes?
- Pelašķus mēs sauc par laukpipariem, asinszāle, raspodiņš, raudene, vērmēle, gārša.
- Vai jūs gārsu arī izmantojāt?
- Jā, reizēm, uz sāpošām vietām. Un tad šitos ar mēs liek, bet ļoti uzmanīgi jāliek, nevar ilgi turēt, jo var applaucēties. Tās ir tādas mazas atraitnītes, lillā. Lauku atraitnītes, tādas viņas ir. Viņi mums te aug ļoti daudz – tādi zilgani, tā kā lillā, tādi tumši.
- Kam tās ir derīgas?
- Tās ir pret reimatismu, pret sāpēm. Priežu pumpuri un kadiķu saknes arī ir priekš reimatismu.
- Tieši kadiķu saknes jūs lietojāt, nevis ogas?
- Jā, saknes. Ogas var ēst, ogas ir jāēd. Ogas liek arī gaļām, kad taisa. Agrāk jau laukos daudz garšvielas nebija, tad taisīja ar laukpipariem un kadiķogām. Tos lika klāt pie gaļām. Kadiķogas tāpat arī ēd, viņš ir labs pret iekaisumiem. Bet kadiķsakņu, kastaņu un ceriņu ziedu spirta uzlējumi palīdz, var smērēt pret reimatismu. Var likt tur kastaņu bumbulīšus, bet visvērtīgākie ir kastaņu ziedi. Tos smērēja uz sāpošām vietām, arī locītavas, kad sāp un sastiepumi. Var ar tiem taisīt vannas. Vannām var ņemt kadiķu zarus un saknes, priežu jaunus dzinumus. Tā te viena sieva, kad atnāca no Krievijas mājās, izārstēja savu vīru. Vīram bija rokas un kājas savilkas, tad viņa ar palagu viņu vilka uz to vannu. Vannā salika visus tos augus un izvilkumus – priedes un kadiķus un lika to vīru tur iekšā un mērcēja. Un tā izārstēja.
- Ko no priedēm ņēma?
- Jaunos priežu dzinumus var ņemt vannām un taisīt uzlējumus. Viņi ir sveķaini ļoti. Daži jau dzer tos arī kā tēju.
- Vai vēl ir kādi tādi stāsti, kā cilvēki paši tiek galā ar savām kaitēm?
- Tādi jau ir daudz dzirdēti, bet nav jau tā atmiņa vairs.
- Ko no sadzīves, no pārtikas lietām izmantoja ārstēšanai? Vai sāli kaut kur izmantoja?
- Tā saka, kad pirtī gāja, tad vispirms ar sāli nobērzas. Citi pirtī rīvējās ar medu. Es ar gāju pirtī pie kaimiņiem.
- Ko jūs izmantojāt pirtī?
- Mēs ņēmām tikai bērzu slotas. Nopērās, izsildījās, izsutinājās un viss.
- Vai atceraties, ko izmantoja mājas aizsardzībai? Kādas lietas, zariņus?
- Nu pilādžus un kadiķus. Sprauda pie durvīm, pie visiem sētas vārtiem, pie šķūni, pie kūti. Pirms Ziemsvētkiem nesa kadiķus un pirms Jāņiem nesa pilādžus. Uz kapiem ar tos nesa, lai aizgājējus ar pasargātu. Kad ziemā apsedza kapus, tad uzlika virsū kadiķa zariņu un uz Jāņiem vienmēr pilādža zariņus.

Vai kadiķa zariņus arī kvēpināja?

- Jā, tos pašus, kas bija pie durvīm, pa māju iznēsāja un izkūpināja. Tos, kas pie duriem ir bijuši, tos nevar prom sviest, tie visi tev ir jāsadedzina.

Kāpēc?

- Nu, ja tur tas ļaunums ir, tad lai tas tiek sadedzināts.

Vai tad, kad kvēpināja, bija kaut kas jāievēro? Kā to darīja?

- Nu parasti jau iet ar sauli un tad skaita kaut ko – lai veselība paliek, lai slimība iet prom, lai viss ļaunais iet prom, lai labais paliek.

Vai tie bija kādi noteikti vārdi? Vai pats tos izdomāja?

- Nē, tādi konkrēti vārdi nav, nu pats izdomā un saka.
- Pret žurkām un pelēm arī bija skaitāmais - tad gāja ar pīlādžu zaru pa istabu, sāk no viena stūra, gāj riņķī, izstaigā un izdauza un skaita: “Visi prom uz Miķeltirgu, visi prom uz Miķeltirgu!” Tad iet pa āru apkārt mājai, atkal no tā paša stūra un izklopē visus stūrus, visus pakšus. To man viena tante teic, ka tā jādara, un tad nebij ar peles.

Vai bija vēl kādi aizsardzības paņēmieni?

- Kad nāca Ziemsvētki, tad ar ziepēm ārpusē uz durvīm vienmēr uzvilka krustu. Tas arī ir aizsardzībai.

*Tālāk stāsta, ka agrāk teica, ka nedrīkst gulēt uz āderēm, ka laukos bija kāds vīrs, kas tās āderes noteica. Vēlāk izrādījās, ka Birutas vīrs arī visu laiku ir gulējis uz āderes, bet nebija iedomājušies laicīgi pārbaudīt.*

*Atmiņu stāsts turpinās par Jāņu svinēšanu bērībā, par maizes cepšanu, par zīmēm, kuras ievilka maizē, kā arī par bērības ēdieniem.*

## VALIJA LOKMANE

VL 2013	Ieraksta datums 6.12.2013.	Ieraksta garums 129 min	
Intervētājs: I. Ančevska Apraksta sagatavotājs un atšifrētājs: I. Ančevska			
Autora vārds, uzvārds: <b>Valija Lokmane</b> Uzvārds pirms laulībām: Plīts Autora dzīvesvieta (valsts, pilsēta, rajons): Līkā iela 47, Saldus, Saldus novads Ieraksta vieta: Līkā iela, Saldus Autora dzimšanas gads: 1935. gads Autora vecums intervijas laikā: 78 gadi Tautība: latviete			
Intervijas anotācija: Autore uz jautājumiem atbild tieši, reizēm novirzās no tēmas. Ir ļoti atvērta sarunai. Stāstījumu veido atbildes uz intervētājas jautājumiem, kā arī atmiņu ainas no bērnības mājām, ģimenes dzīves. Detalizēti stāsta par dažādiem ārstniecības augiem un to lietošanu.			

*Pēc iepazīšanās intervējamā sāk stāstu par ģimeni, rādot savas ģimenes bildi un stāsta, ka ģimenē bijuši 10 bērni, no kuriem viņa – visjaunākā.*

*Uzvārds pirms laulībām – Plīts. Dzimšanas gads - 1935. g. Mamma Minna, Tēvs Jēkabs.*

*Bērnu vārdi – Valija, Alberts, Jānis, Milda, Alma, Arnolds, Arvīds, Arturs, Alfreds, Kārlis.*

*Kad Valija piedzima, tad vecākajam brālim jau bija 19 gadi. Bērni agri sāka strādāt pie citiem.*

*Rāda visus ģimenes locekļus un stāsta, ka bilde ir no viņas kristībām.*

- Kas jau bija dabūjis šlipsi un krāgu, tas jau bija sācis pats pelnīt. Te bildē brāļiem var redzēt.
- Šis mums bija ģimenes muzikants, ļoti skaisti spēlēja akordeonu – bez skolas, bez nekā. Visi mēs bijām dziedātāji un dancotāji, triku taisītāji. Tēvs un māte mācīja.
- Tēvs gāja ārā darbā, mamma tikai pa mājām. Kad meitenes nāca lielākas, tad palīdzēja mammai. Viņai bija daudz mājas darbi. Kad tēvs pārnāca vakaros no darba mājās, tad bija gultā augšumpēdus un visi mazie bērni bija pa virsu, mīcīja tēvu, mierā nelika, bija jād dzied. To lielais brālis stāstīja. Pirms lielā brāļa kāzām tēvs jau mani mācīja dancot (man bija kādi trīs gadi). Tēvs un māte bija ļoti lustīgi cilvēki, priecājās un lustīgi bija. Tādās viesībās, kur mēs gājām, mēs bijām vadošie.

*Bija liela ģimene, ar pašiem vien jau bija daudz cilvēku. Kad visiem bija ģimenes, tad bija liels bars- kopā ap 50 cilvēku.*

*Kā jūs tajā lielajā saimē tikāt galā ar veselību un ārstēšanu?*

- Ārstēšana bija tikai ar zālītēm, nu, ja pavisam gāja slikti, ja temperatūra galīgā bija, nu tad brauca pēc kādiem pulverīšiem un pateica, kas par lietu. Bet ļoti reti apmeklēja dakterus, ļoti reti. Svētdienās mamma ar tēvu gāja apkārt laukiem, kur bija sasēts, tur apkārt lasīja puķītes, zālītes un nesa uz mājām. Viņi sakāra augšā uz istabsaugšu, tur tēvs bija sataisījis vietu, kur graudus var bērt, tur bija aizšālētas visas pažobeles, tā ka nevarēja ne graudiņš izspraukties nekur. Tur bija tāda saite, augus sasēja buntītēs un izkāra tur.

*Tur bija dažāda veida zālītes?*

- Nu visādas tur bij.

*Kam tad mamma mācīja tās zālītes pazīt? Jums viņa mācīja vai visiem?*

- Nebija jau laika tiem lielajiem mācīties, paliku jau tikai es. Es paliku ar mammu kopā, jo mamma ne pie viena cita negribēja iet kā tikai pie manis. Katram bija sava vieta un savas mājas, visi bija aizgājuši, bet viņa man turējās klāt. Tā mēs tās zālītes sākām. Mamma palika pie manis un mācīja. Viņai bija arī sava grāmata. Mammai bija 74 gadi, kad viņa aizgāja, bet tēvs tūlīt pēc kara. Viņu paņēma filtrācijā, kā jau tur ņēma pēc kara. Līdz Pečoriem viņi bija aizvesti, tad atnāca paziņojums, ka nāks mājās. Tad pārnāca kaimiņi mājās un teica, ka tēvs ir miris. Viņš bija palaists brīvsolī, bet paņēmuši viņu kaut kur pie maizes dalīšanas, jo viņš ir bijis tāds



cilvēcīgs cilvēks. Tā kā visu laiku nebija ēdis, saēdās un turpat uz vietas palika. Pečoros kaut kur. Tajā laikā nebija ar ko aizbraukt pakaļ, tā viņš tur palika.

- Mamma palika viena pati. Palikām mēs trīs jaunākie ar mammu. Tad dzīvojām tur aiz Satiķiem. Varieba mums bija tuvāk, tā mēs gājām uz to Variebas skolu. Pirms tam mēs dzīvojām pie Ošeniekiem, tur tēvs un māte bija rentnieki. Kad sākās šitie laiki, es biju aizgājusi uz pagasta māju un dabūju visus datus, kas tur ir dzīvojuši.

Kad jums mamma sāka mācīt visas tās zālīšu lietas?

- Nu pamazām, ja es būtu riktīgi sākusi mācīties, tad kad mamma vēl bija...
- Tur pie tām mājām bija ļoti daudz visādas zālītes. Tur bija daudz tās, ko mēs tagad saucam par kalnu arnikām, viņa to sauca par kazlapi. Tajā laikā viņa man šo to jau iestāstīja. Tā kā viņa visu nesa uz mājām, tad man interesēja – kas ir tas, kas tas un šis.

*Stāsta, ka pļavas vairs nav tik bagātas kā bērnībā, ka tagad tās daudz vienveidīgākas.*

- Mums bija jāiet ganos, ganīt varēja pa kalnu, kur auga arī alkšņi. Tajā laikā bija pļavas, kurās nedrīkstēja govis laist, tur lasīja zāles, un pēc tam pļāva sienu. Es nesu mājās mammai visu, ko biju sarāvusi. Ko es nezināju, to nezināju, bet ko es zināju, to visu nesu mājās mammai. Un tad viņa man izskaidroja, kas tas un kas tas un kam tas ir.

No kurienes mammai bija tās zināšanas?

- To es gan nezinu. Varbūt no vecākiem. Ne vecotēvu, ne vecomammu es nesatiku. Man tikai bija bilde ar vecotēvu. Vēlāk, kad es sāku nākt gudrāka un aizgāju pensijā, tad sāku atkal ar tām zālītēm tā vairāk riktēties.
- Tagad es arī daudz lasu par zālēm, bet daudziem, kas raksta, tās vecās zināšanas atpaliek. Viņi soļo līdz tagadējām zināšanām, bet tās vecās vairs nav. Piemēram, tās tīruma atraitnītes, mēs neesam rāvušas tagad nekur, nevar arī viņas vairs atrast. Lauka atraitnītes auga gar papuvēm, gar rudziem viņas ļoti auga. Pa rudziem jau nebrida, bet gar maliņu salasīja, pašu ģimenei jau pietika. Tagad tās atraitnītes iet visas kopā.

Kam tās lauka atraitnītes tika lietotas?

- Tās der bronhiem, klepum, visiem šitādiem elpceļu iekaisumiem. Jaunajās grāmatās tās vairs netiek šķirotas. Tās, piemēram, bija lauku atraitnītes toreiz. Mums pie upes lielā līkuma bija tāds grāvis un tajā grāvī auga citas – tās krāsainās, daudzkrāsu vijolītes, viņas bija tādas maziņas un man tā patika, ka es viņas nemaz nerāvu. Tagad tās visas kopā, netiek nošķirotas.

Kā tad jūs darījāt? Kuras jūs lasījāt?

- Tās krāsainās tajā laikā nemaz nerāva, tieši rāva tikai lauka atraitnītes.

*Stāsta arī par dārza atraitnītēm, ko sauca par ģimīšiem.*

- No seniem laikiem sauca dažādi tās zāles. Tā kā tagad, piemēram, tie zilgalvīši. Tie ir zilgalvīši. Tie nav nekādi brūngalvīši. To tak redz, tajā jaunajā grāmatā, ko man nupat atnesa – tur jau nemaz nevar pateikt, ka tas ir brūngalvītis, viņš ir viscaur zilā krāsā. Nu kā viņu var saukt par brūngalvīti? Viņš ar ziliem ziedīņiem zied un tāpēc viņš sauc par zilgalvīti. Mamma jau tos ar ļoti vāca.

Kam viņa tos vāca?

- Viņai nebija tāda izskaidrojuma, viņa tik savāca visu un lietoja, kad vajadzēja. Visvairāk es sāku interesēties par to visu, kad mammas vairs nebija, kad man viņas pietrūka. Tad es mēģināju visu to atcerēties un domāju, ka man tas viss būs vajadzīgs.

Kam jūs to zilgalvīti vācat un lietojat?

- Visam organismam, ļoti laba visam organismam. Neļauj infekcijām iejurgoties organismā.

Kas ir no tādām ikdienas zālītēm, ko lietoja jūsu ģimenē ikdienā, no kā taisīja biežāk tās tējas?

- Piemēram, pelašķi. Viņi jau šajos laikos arī tiek dikti ieteikti. Viņi jau visam kam ir labi – kuņģim un trombiem. Man jau te daudz kas ir – ālanta sakne, tauksakne, pelašķis. Margrietiņas taču arī ir derīgas – bronhu iekaisumiem der. Tās, ko senāk sauca par pīpenēm.

Tās jau nemaz tik bieži nelieto ārstniecībai, viņas jau vairāk smukumam plūc.

- Jā, jā, bet tās arī var lietot.

- Man tā jāpadomā, kas man vēl mājās – baltā panātre, ehinaceja man ir, rudens vēlziede man ir.

Vai to arī kaut kam izmanto? Tā taču ir indīga, vai ne?

- Jā, bet tas nekas, pa pilītei var.

Pa pilītei – tas ir kā? Kā uzlējumu - vai kā?

- Es taisu izvilkumu no viņas, spirtā. To var tikai pa vienai pilītei, augstākais, - ja jūt, ka neiet uz labo pusi, nu tad divas.

Kam to lietoja?

- Pret audzējiem, bet dikti jāuzmanās.

Un ālante – vai tā jums dārzā aug?

- Jā, viņa iesējās. To sakni izrok, bet es kādai ļauju, lai izzied un iesējas, kur viņai patīk.

Kam to jūs lietojat?

- Nu tā ir galvenokārt plaušām. To es zin vēl no brāļa. Re, šis brālis, te bildē. Mēs bijām diezgan nabadzīgi, vajadzēja visiem agri pelnīt. Kad sākās tie pēckara gadi, Saldū bija ceplis. Brālis jau strādāja kārtīgi, viņš lida tajās krāsnīs, mūrēja ciet spraugas krāsnīm, kur ķieģeļus dedzināja. Viņš stāstīja, ka tad, kad izlien no tām krāsnīm, no karstuma ārā, tad gribas ko aukstu, tad iedzēra vienreiz, otrreiz aukstu, tikām, kamēr dabūja plaušu nelaimi. Tad viņš ilgi ārstējās. Dakteri viņam visu ko rakstīja, arī spirtu, šņabi un visu ko, bet nekas nelīdzēja. Viņam bija slapjums kaut kur plaušā, jā, un lika dzert tīru šņabi, vilka to šķidrumu ārā un ko tik ne. Mamma teica: “Tu jau, dēlī, bez manām zālītēm netiksi galā.” Tā viņa teic.
- Tad man bij jābrauc uz poligonu kolhozam siens lopiem vākt, un es tur pie vienas mājas ieraudzīju tādu lielu plankumu, kur aug ālants. Es satiek brāli un teic: “Braucam uz turieni pakal, mamma teica, ka tev vajag!” Tad mēs braucām, sarakām ālantes saknes. Viņam sieva arī bija tāda cītīga, kārtīga, viņa tīrīja tās saknes. Tad viņš dzēra ilgi tādu pulvera veidā.

Vai viņš dzēra saknes pulveri un virsū ūdeni?

- Jā, pulverīti ar ūdeni, bet viņu var visādos veidos. Viņa ir ļoti stipra sakne. Piemēram, ja ir klepus. Es pati esmu tā dzērusi – ieber vienu karotīti pulvera krūzītē un pakarstu ūdeni virsū. Bet nevajag arī nemaz karstu, var arī ar aukstu ūdeni apliet, bet tad jāpasilda, kad dzer. Viņš ir ļoti stiprs. Nu jā, un brālis palika vesels, un viņu noņēma no uzskaites.
- Jā, mamma jau zināja tās zālītes, bet pati beigās vairs nedzēra. Varbūt viņa nevarēja iedzert, varbūt dūšiņa neņēma pretī, bet viņa aizgāja ātri – 74 gadu vecumā. Tagad es saprotu, ka viņai vajadzēja dzert kliņģerītes.

Kam kliņģerītes palīdz?

- Kliņģerītes ir žultspūslim, aknām ļoti veselīgas. Pret nelabu dūšu. Kad ir vemšana kādreiz vai kad ir saēdis kādu tauku ēdienu, vai kā, tad tikai kliņģerītes. Asinsspiedienam arī der, viņas tā nomierina.

*Stāsta vairāk par mammas kaiti, ka būtu varējusi mammai vairāk palīdzēt, bet bijis daudz darba – jāslauc govīs, jādara citi kolhoza darbi. Mamma visu mūžu ar zālītēm bērnus ārstēja, bet pašai sev laikam spēka nepietika.*

Bērnībā, kad jūs vēl bijāt visi kopā, vai jūs bieži slimojāt?

- Nē, vienīga, kas mums bija, kad bijām saskrējušies, pa lauku izdauzījušies, tad bija temperatūra un tā. Un tad mūs ārstēja tā – ielika plīti karstās oglēs akmeņus. Tad, kad tie akmeņi bija riktīgi nokarsuši, tad ielēja aukstu ūdeni kādā metāla traukā – spainī, bļodā vai katlīnā. Tad tos akmeņus ievēla tajā iekšā un uzlēja terpentīnu. Tad mums pārsedza pāri segu un mēs visi bijām apakšā. Pēc tam visi bija slapji nosvīduši. Mamma fiksi noslaucīja un ātri bija jālien gultās zem segas. No rīta bija visi bērni veseli.

Tas jau tā kā pirtī! Un vai pirts jums nebija?

- Bija mums sava pirts, bet to viens kaimiņš nodedzināja, vēlāk mēs gājām uz citu kaimiņu māju uz pirti.

Cik bieži gājāt pirtī?

- Ik pārsestdienas, tā, bet vienreiz mēnesī jau obligāti gāja. Tā bija bez logiem – melnā pirts.

Kā pērāties?

- Pērām cits citu, slotas bijām sasējuši. Nu kurš nevarēja nomazgāties pats, to citi mazgāja.

Vai ir atmiņā vēl kaut kas no bērnības, no zālītēm? Vai kā uzturēja veselību, lai būtu vesels?

- Nu mums jau tādas slimības tik daudz kā tagad ir, tādas tajā laikā nebija. Mēs parasti dzērām daudz zāļu tējas. Citu jau neko nedzēra. Mamma, kādas zālītes bija salasījusi, tās lika krūzē iekšā un mēs dzērām.

Vai lietoja vēl kādus līdzekļus?

- Nē, parasti jau bija kādas tējas tām vainām. Ja nu nemitējās no tējām, tad meklēja ārstu, brauca pakal dakterim. Dakteris tad izrakstīja kādu pulverīti.

Vai mamma arī taisīja kādus zālīšu pulverus?

- Nē, mamma taisīja tējas. Toreiz jau tādus pulverus nemaz tik viegli nevarēja sataisīt kā tagad. Nebija tādas kafijas dzirnaviņas.

Un kā tad, ja kāds bija kaut kur savainojies?

- Vecākais brālis, tas ļoti daudz cieta. Vienreiz bija bērībā iekritis vārošā ūdenī un drausmīgi noplaucējies. Tad mamma viņu tina palagos un visādi ārstēja, bet izārstēja.

Ko viņa darīja, ko izmantoja?

- Viņa ņēma irbenājus, irbenāju mizas. Tas bija novārījums. Bet irbenāju miza ir visādi laba. Viņu var likt kompresēs. No mizām tēju un no ogām sulu var likt uz apdegumiem.

Vai mamma pati brālīti izdziedēja?

- Jā, tikai pēc ilgās gulēšanas viņam atkal vajadzēja mācīties staigāt.

Vai vēl kaut ko tādu atceraties?

- Vienreiz tas pats brālis bija kāju salauzis, bet tad jau dakteri ieģipsēja un tā.

*Tālāk stāsts turpinās par bērības ēdieniem un dažādiem ģimenes notikumiem.*

*Stāsta par auzu ķīseli, ko daudz ēda un kas deva spēku.*

Vai auzas izmantoja arī dziedināšanai?

- Nu taisīja auzu sutekļus. Uz tīras sausas pannas uzlēja nedaudz ūdens, uzvārīja ūdeni, iebēra auzas, lai sutinās. Tad, kad tās ir uzkaršušas, tad ieber maisiņā, uzliek kaut ko, lai nededzina, jo tas jau deg cauri. Nu un tad liek, kur sāp, kur vajag sildīt – ausi, virs deguna, uz muguras – kur nu vajag.

Ko vēl izmantoja kompresēm?

- Tajos laikos ar dakšām sienu salika vezumā un izkrāva šķūnī, tad tur pie lūkas sabira visi siena smalkumi, visas puķītes, viss, kas plāvās bija. Tos smalkumus savāca. Tad, kad kādam sāpēja kāja vai nieres vai kas cits, tad lika kompreses, Katlā ielika, sasautēja visus tos siena ziedus. Kājas lika un mērcēja tajos siltajos siena ziedos. Ja divreiz izmērcēja, bija labi, vairāk nevajadzēja. Tie skaitījās siena ziedi, bet kurā mājā tu tagad tādus dabūsi?

Vai vēl ko lika kā aplikamos, kompreses?

- Es esmu likusi kāpostu lapas. Tas noņem sāpes.

Vai atceraties vēl kā tika izmantotas zālītes un tējas kādām vainām?

- Nu man te kaimiņiene prasīja, ko darīt, kad bērns slapina gultā. Es teicu, lai padzer vībotņu tēju. Ar to arī pārgāja.

Vai vairākas reizes dienā jādzer?

- Pietiek vienreiz pēcpusdienā. Es vairākus bērnus tā esmu izglābusi. Vībotne labi palīdz, viņa ir nomierinoša.
- Asinszāle ir ļoti laba – aizkuņģa dziedzerim. Dadža lapas arī tam dziedzerim. Man vienu gadu ar to nebija labi, un mēs ar vīru tās mazās, jaunās dadža lapiņas noēdām. Ļoti labi palīdzēja. Kliņģerītes arī var padzert.
- Puplakšu lapu tēja jādzer, lai sārti vaigi, lai būtu smukas meitas. Mans vīrs atbrauca no slimnīcas tāds bāls, tad es viņam pie tās mātes, ko viņš dzēra, ieliku pa lapiņai puplaksi. Tad viņš ar katru dienu kļuva sārtāks.

Kam viņš māteri lietoja – vai sirdij?

- Jā, sirdij, ja. Mātes ir sirds mazspējai un citām lietām ar. Augstam asinsspiedienam arī.
- Asinsspiedienam jau ir daudzi augi, ir daudzi tādi, kas pazemina.

Kā cilvēks var zināt, kurš jālieto? Viņš izlasa, ka ir daudzi, bet kurš no tiem ir īstais – kā lai zina?

- Nu ja, tur jau ir tā lieta. Es domā, ka tur ir jāņem prove - jāpamēģina tās tējas, padzer vienu – īsti neder, ņem nākošo, padzer divas trīs dienas. Tad ir jājūt, vai tas der, vai pāriet tās sāpes, vai kas mainās organismā. Vēl jau uzreiz nav vesels, bet sajūst jau var.
- Un kāpēc vispār ir iecienītas dabas vielas? Viņas jau neārstē vienu vien, viņas ārstē vairākas lietas, piemēram, sirdi, kuņģi, asinsspiedienu. Bet ar tām zālītēm jau tā ir, kuram ir enerģija un pats piedarbojas, tam ir labi. Bet ir jau tādi, kas saka - ko es tur, es labāk tableti! Nu tad jau neko, tad lai dzer tableti!

*Noslēgumā saruna turpinās tālāk par pašas dzīvi un bērniem.*