

Zāļu sievas **Līgas Reiteres** semināri:

**04. jūnijā plkst. 17 "Ārstniecības augi jeb savvaļas aptieka"**

**11. jūnijā plkst. 17 "Zaļās receptes"**

**Ilgums** : aptuveni 2.5 stundas

**Vieta**: Ādažu kultūras centrs (Gaujas iela 33a, Ādaži)

**Cena**: 10 Lati.

Saņem **25 % atlaidi** nākot kopā ar draugiem vai nākot uz abām nodarbībām (atlaidi var saņemt veicot priekšapmaksu ar pārskaitījumu). Pensionāriem (uzrādot apliecību) **40 % atlaide**.

**Piesakies**: [www.JutiesLabi.lv](http://www.JutiesLabi.lv), [JutiesLabi@gmail.com](mailto:JutiesLabi@gmail.com) vai pa telefonu – 29130346 vai 29254087.

**Ārstniecības augi jeb savvaļas aptieka** - zinības sāksim ar indīgo augu atpazīšanu, tālāk Līga Tev stāstīs, kā atpazīt ārstniecības augus, kā tos vākt, uzglabāt un pielietot tautas medicīnā (tējās, eļļās, pulveros u.c). Līga galveno uzsvaru liek uz to, kā būt veselam neielaižot slimību sev iekšā. Seminārā spēlēsim spēli "Trejdeviņi ārstniecības augi", kuras laikā iemācīsies atpazīt kaltētus savvaļas ārstniecības augus, kā arī uzzināsi, kā īsā laikā iemācīties un



atpazīt ārstniecības augus. Priekšzināšanas nav nepieciešamas.



**Zaļās receptes** - lai ēstu savvaļas augus, jāsāk ar to, kā jāiepazīst indīgie savvaļas augi, tad jau var apgūt savvaļas ēdamos augus - atpazīt un pagaršot tos. Apgūsi arī ārstniecības augu alfabētu un pats galvenais uzzināsi un izgaršosi ārstniecības augus zaļajās receptēs – nezāļu salātos, kurus varēsi pēc tam mājās ikdienā pagatavot. Uzzināsi, kas ir brīnumpulveris. Kā pagatavot karsto mērci, auksto mērci, auksto zupu, zaļo ledu, kā arī aizdaru salātiem. Priekšzināšanas nav nepieciešamas.

**Par zinātāju** - Ventiņu stāstniece un zāļu sieva Līga ir dzimusi un augusi netālu no Ventspils – Tārgalē.



Līgas pamats zem kājām ir pļava, tā ir viņas mājas un darbs. Dzimusi starp divām upēm – Ventu un Doku – un augusi pļavā, viņas mīļākā smarža ir zemes smarža, kad smilgas sniedzas pāri galvai.

Līga augusi daudz bērnu ģimenē kā vidējais bērns – tas, kurš audzis savā vaļā un savās domās. Dzimtā Līga ir vienīgā zāļu sieva, taču lielu ieguldījumu devuši vecāki. Tēvs – laika zinātnis un īstens zemes pazinējs, kurš paņemot zemi plaukstā, mācējis noteikt, kad sēt un kad rakt. Māte – īsta saimniece, kura bērniem mācījusi rūpēties un godāt to, kas cilvēkam dod spēku un maizi.

Jau kopš mazotnes Līgas galvenā vērtība ir bijusi veselība – ja vien tā ir, tad būs arī maize un darbs. Saliekot kopā vecāku sniegto un pašas apzināto – pļavu, zemi un veselību – Līga ir izveidojusi pamatu Zāļu sievas mācībai.

Piecas dienas nedēļā Līga strādā Ventiņu muzeja filiālē Amatu mājā kā muzeja pedagogs, Ventiņu stāstniece un zāļu sieva. Līga uzsver, ka nav dziedniece, bet gan skolmeistars, akcentējot nemateriālās vērtības – valodu, tradīcijas un prasmes -, kā arī mācot cilvēkiem saglabāt mājvietas svētību.

Zāļu sievas amats mūsdienās ir gandrīz izmiris. Līga ir viena no retajiem ārstniecības augu zinātājiem ar tik plašu pamatu, kas gūts nevien intuitīvi pļavā, bet arī studējot visu pieejamo literatūru, sākot no 100 gadus vecām grāmatām līdz pat mūsdienu internetam. Turklāt zāļu sieva šo visu pieejamo informāciju rūpīgi sagrupējusi – kā vispārējo patiesību, varbūtējo patiesību un personīgo patiesību. Tāpat Līga uzsver, ka zāļu tējas ir tikai trešais no iespējamiem ārstniecības līdzekļiem, kā divus pirmos minot svaigās zaļās receptes un smaržu terapiju.