

Saturs

Priekšvārds otrajam, papildinātajam un pārstrādātajam izdevumam	15
Par grāmatu	17
levada vietā	21

Psihohigiēna un psihiskā veselība

Kas ir psihohigiēna?.....	24
Kas ir psihohigiēna un psihiskā veselība?	24
Kas ir psihiskā veselība?	26
Ko par psihisko veselību saka statistika.....	30
Psihiskās neveselības cēloņi	33
Nedaudz no neirozinātnes.....	34
Neirons	34
Nervu sistēma	36
CNS fizioloģiskie mediatori	39
Nedaudz no psihofarmakoloģijas	43
Kas traucē psihiatriskajai fitoterapijai ieņemt savu nišu?	50
Zinātniskie pētījumi par psihiatrisko fitoterapiju	54

Vispārīgā fitoterapija

Tautas medicīna un tradicionālā medicīna	64
Ārstniecības augu bioloģiski aktīvās vielas.....	70
Ārstniecības augu izmantošanas veidi	75
Fitoterapijas priekšrocības	79
Psihiatriskās fitoterapijas principi.....	81
Ārstniecības augu audzēšana, vākšana, drogu sagatavošana	84
Ārstniecības augu zāļu formas, to pagatavošana mājās apstākļos	87

Speciālā fitoterapija

Stress un emocionālais distress.....	94
Preneirostiskais stāvoklis.....	103
Pareiza uztura principi	105
Dabiskie vitamīnu avoti.....	107
Garšaugi ārstniecībai (<i>ārstniecības ingvers, dārza majorāns, parastais baziliks, kardamons, krustnagliņas, kanēlis, kurkuma, melnie pipari, anīss, citrusaugļu miziņas</i>).....	109
Tonizējošie augi (<i>Islandes ķērpis, kailā lakrica, maura sūrene, kokveida alveja</i>)	118
Augi ar sabalansētu iedarbību (<i>smaržīgā kalme, ārstniecības pienene, tragantzirņi, smaržīgā rūta</i>)	122
Biškopības produkti (<i>ziedputekšņi, peru pieniņš</i>)	125
Kofeīns un dabiskie kofeīna avoti (<i>kafijas koks, Ķīnas tēja, kakaoaugs, rooibos tēja, guarana, gotu kola, Paragvajas matē tēja</i>)	126
Psihostimulējošie augi (<i>žēņšēns, dzeloņainais eleiterokoks, rožainā rodiola, vītulu vējmietīšs, tūruma naudulis, parastā zvērene</i>)	129
Sedatīvie (nomierinošie) augi (<i>kumelītes, piparmētra, gaiļbiksīte, bērzi, ārstniecības melisa, ārstniecības baldriāns, māteres, vilkābeles, parastā raudene, parastā vibotne, ārstniecības lupstājs, dumbrāju zaķpēdiņa, kaulenes, virši, purva vaivariņi, sējas kaņepes</i>)	137
Darbspējas paaugstināšana ar fitoterapijas līdzekļiem	154
Astēniskie traucējumi	154
Sedatīvie augi (<i>parastā vīgrieze, parastais apinis, ārstniecības amoliņš, šaurlapu ugunspuķe, bruņu ķiverene, ārstniecības pātaine, zilā kāpnīte, pasifloras, parastais biškrēslīšs, helēniju ālante, ašvaganda</i>).....	158
Psihostimulējošie augi (<i>maralsakne, Ķīnas citronliāna, Mandžūrijas arālija, ārstniecības rozmarīns</i>).....	167
Adaptogēnie augi.....	171
Nootropie augi (<i>ginks, brahmi, gotu kola</i>)	172
Disociatīvie (histēriskie vai konversīvie) traucējumi (<i>peonijas, baltā panātre, parastā smalkzodzene, madaras, smaržīgais miešķis</i>).....	175
Psihovegetatīvie un somatizētie traucējumi.....	181

Psihoveģetatīvais sindroms	183
Funkcionālie kardiovaskulārās sistēmas traucējumi (<i>purva atālene, pavasara adoniss, parastā virza, mazā kapmirte, sunīši, parastā vīrcle, birtalu nārbulis, akantu baltdadzis</i>)	186
Funkcionālie gremošanas sistēmas traucējumi (<i>vērmele, māršili, ārstniecības dižzirdzene, sējas koriandrs, trejlapu puplakši, parastais cigoriņš, ārstniecības izops, parastā irbene</i>).....	192
Hroniski somatoformi sāpju traucējumi (<i>ārstniecības lavanda</i>)....	199
Trauksmes fitoterapija (<i>zilganpelēkā galfimija, mārdadzis, daglītis, brahmi, gotu kola, šankpušpi, kava kava</i>).....	201
Panikas lēkmju fitoterapija (<i>Eiropas vilknadze, pļavas silpurene</i>).....	206
Hipohondrijas fitoterapija (<i>ārstniecības matuzāle, melnā zilaine</i>)	208
Depresīvie traucējumi (<i>divšķautņu asinszāle, ārstniecības gurķumētra, kalizija, parastā pērkonene, nokarenā plaukšķene, istā kaķumētra, dārza pastinaks</i>)	210
Ārkārtas situācijas un krīzes (<i>kailā stefānija, kurkuma</i>)	223
Neirotisko traucējumu vecuma specifika	227
Fitoterapija dažu bērnu un pusaudžu vecuma neirotisko simptomu ārstēšanā (<i>ložņu vārpata, ziemas liepa</i>).....	227
Fitoterapija dažu pusmūža un vēlīna vecuma neurozei līdzīgu simptomu novēršanai (<i>smaržīgā selerija, ārstniecības kliņģerīte, kreimene, meža zemene, lielā strutene, ārstniecības salvija, āboliņi, ārstniecības veronika, divgadīgā naktssvece, sējas lucerna, gotu kola, diļļu sēklas, lauru lapas, stēvija, haritaki</i>).....	231
Pēcvārds.....	244
Pielikumi	248
1. pielikums. Dažu populārāko komplekso tēju receptūra	248
2. pielikums. Dažu komplekso fitopreparātu sastāvs.....	251
3. pielikums. Testi	255
Izmantotā un ieteicamā literatūra	261
Atsauces uz zinātniskajiem periodiskajiem izdevumiem	263
Augu nosaukumu alfabētiskais rādītājs	266

Saīsinājumi

CNS – centrālā nervu sistēma

EEG – elektroencefalogrāfija

GS – galvas smadzenes

GASS – gammaaminosviestskābe

ĶTM – Ķīnas tradicionālā medicīna

MAO – monoamīnoksidāze

PNS – parasimpātiskā nervu sistēma

PVO – Pasaules veselības organizācija

RF – galvas smadzeņu retikulārā formācija

SNS – simpātiskā nervu sistēma

SSAI – selektīvie serotonīna atpakaļsaistes inhibitori

SSK-10 – Starptautiskā slimību klasifikācija, 10. redakcija

VNS – veģetatīvā nervu sistēma

gr. – sengrieķu valoda

lat. – latīņu valoda

Fitopreparātu receptūrā sastopamās mērvienības:

1 tējkarote – 5 ml šķidruma vai 1,5 g augu pulvera;

1 deserta karote – 10 ml šķidruma;

1 ēdamkarote – 15 ml šķidruma, 3–5 g sausu ziedu vai lapu,
5–10 g sasmalcinātu sakņu vai sausu sēklu;

1 glāze – 200 ml šķidruma



PSIHOHIGIĒNA UN PSIHISKĀ VESELĪBA



*«Vai vesels cilvēks var dzīvot šajā pasaulē
un nesajukt prātā?»*

Ursula Le Gvina



KAS IR PSIHOHIGIĒNA?

KAS IR PSIHOHIGIĒNA UN PSIHISKĀ VESELĪBA?

Psihohigiēna ir zinātne par psihiskās veselības jeb garīgās veselības saglabāšanu un nostiprināšanu.* Tās uzdevums ir palīdzēt izvairīties no psihiskajai veselībai bīstamiem apstākļiem un iemācīt izmantot savus resursus, lai pārvarētu tos apstākļus, no kuriem nevar izvairīties, vai vismaz mainīt savu attieksmi pret tiem.

Psihohigiēna ir starpdisciplināra zinātne, kas ir saistīta ar vispārējo un sociālo higiēnu. Higiēna** savukārt ir mācība par cilvēka veselības un darbspēju saglabāšanu, par mūža pagarināšanu. Higiēna pētī apkārtējās vides, darba apstākļu, uztura un dzīvesveida ietekmi uz cilvēka organismu un veselību. Tās galvenais uzdevums ir radīt cilvēkam optimālus dzīves un darba apstākļus, palielināt organisma spēju pretoties nelabvēlīgiem apkārtējās vides faktoriem, kas pēc savas dabas ir fizikāli, ķīmiski, bioloģiski, kā arī sociāli un psiholoģiski.

Katram ir priekšstats par personīgo higiēnu; tāpat, kā mēs turam tīru savu ķermeni un apģērbu, ir jātur tīra arī sava apziņa.

*Precīzāks tulkojums būtu – dvēseles veselība, no *gr.psyche* – dvēsele.

**Nosaukums cēlies no sengrieķu medicīnas dieva Asklēpija meitas Higiejas vārda, kas bija veselības aizbildne.

Psihohigiēna ir cieši saistīta ar **psihoprofilaksi***. Ar to saprot kaitīgās iedarbības uz psihi samazināšanas pasākumus, psihepretošanās spēju palielināšanu, psihisko traucējumu skaita samazināšanu.

Psihohigiēna rūpējas, lai cilvēks saglabātu savu psihisko veselību, bet psihoprofilakse – lai nesaslimtu ar konkrētiem traucējumiem. Psihohigiēna ir vispārīgāka, bet psihoprofilakse – konkrētāka. Psihohigiēna māca, piemēram, kā pārvarēt emocionālo distresu, bet, teiksim, alkoholisma psihoprofilakse runā par pasākumiem, kā nesaslimt ar šo slimību (šajā gadījumā visefektīvākā profilakse būtu atteikties no alkohola lietošanas vispār). Psihohigiēna ir saistīta arī ar sociālo un klīnisko psiholoģiju.

Terminu «psihohigiēna» 1900. gadā ieviesa vācu psihiatrs R. Zommers (*R. Sommer*), kurš izveidoja pasaulē pirmo psihohigiēnisko organizāciju. Plašāk pazīstama jaunā zinātne kļuva 1908. gadā, kad ASV tika nodibināta psihohigiēnas biedrība. Pēc Pirmā pasaules kara šādas biedrības radās arī vairākās Eiropas zemēs. 1930. gadā Vašingtonā notika 1. Pasaules psihohigiēnas kongress, kurā piedalījās 48 valstu pārstāvji.

Katram ir priekšstats par personīgo higiēnu; tāpat, kā mēs turam tīru savu ķermeni un apģērbu, ir jātur tīra arī sava apziņa.

*Šeit runāsim tikai par primāro profilaksi, t.i., saslimšanas profilaksi. Medicīnā, arī psihiatrījā, pastāv sekundārā profilakse (ja slimība tomēr ir sākusies, kā novērst tās pāriešanu hroniskā stadijā) un terciārā profilakse (ja slimībai tomēr ir hroniska gaita, kā saglabāt darbības spējas un dzīves kvalitāti); pēdējā ir cieši saistīta ar rehabilitāciju.

ĀRSTNIECĪBAS AUGU IZMANTOŠANAS VEIDI

Bieži vienu un to pašu ārstniecības augu var lietot gan kā uzturlīdzekli, gan kā garšvielu, gan kā t. s. uztura bagātinātāju*, gan kā fitopreparātu vai aromterapijas līdzekli. Atšķirība ir mērķī – vai augs tiek lietots, lai uzlabotu ēdiena kvalitāti, vai lietošanai ir profilaktisks un ārstniecisks nolūks. No mērķa izriet auga devas un lietošanas metodika. Piemēram, sīpoli un ķiploki var būt gan ēdiens, gan izmantoti kā garšviela, bet tie var kalpot arī kā fitopreparāti. Jebkurā gadījumā augu aktīvās sastāvdaļas ietekmē organisma funkcijas, tikai atkarībā no devas ar dažādu intensitāti. Jāatceras, ka, izmantojot augu preparātus ārstēšanā, bioloģiski aktīvās vielas tajos ir 5–10 reizu augstākā koncentrācijā nekā izmantojot tos pārtikā.

Sabalansētā un pilnvērtīgā uzturā augu valsts produktiem jāaizņem 60–70% no visa ikdienas uztura apjoma.

Uzturu ar ārstnieciskām īpašībām pazina jau senās civilizācijas. Arī mūsdienās ir ļoti svarīgi padomāt par augu izcelsmes produktu ārstnieciskajām īpašībām. Plašāk būtu jāizmanto Latvijas savvaļas augi, kuros salīdzinājumā ar kultivētajiem augiem ķīmiskie savienojumi ir bioloģiski aktīvāki. Ir svarīgi ievērot nacionālās kulinārijas īpatnības, pie kurām organisms ir pieradis ģenētiskajā līmenī, un pārāk neaizrauties, eksperimentējot ar svešām tradīcijām.

*Uztura bagātinātāji ir domāti ikdienas uztura papildināšanai, tos nav paredzēts izmantot ārstniecībā, jo aktīvo vielu koncentrācija tajos, ievērojot EFSA (Eiropas pārtikas drošības aģentūra) prasības, vienā devā nedrīkst pārsniegt fizioloģiskās iedarbības līmeni.

GARŠAUGI dažādo uzturu un uzlabo ēdiena garšu. Tie ierosina apetīti, veicina gremošanas sulu izdali, arī sagremošanu un papildina uzturu ar vitamīniem un mikroelementiem, stimulē vielmaiņu un organisma aizsargfunkcijas. Daudzus garšaugus izmanto arī kā ārstniecības augus, bet šajā gadījumā tos lieto citā koncentrācijā, atšķiras to lietošanas ilgums un veids.

Garšaugu ārstniecisko efektu galvenokārt nosaka to sastāvā esošās ēteriskās eļļas un gaistošie glikozīdi. Uz mani lielu iespaidu atstāja Krievijas Zinātņu Akadēmijas Smadzeņu institūta līdzstrādnieka Dr. med. Oļega Barnaulova [Барнаулов] grāmata par garšaugu ārstnieciskajām īpašībām. Autors ar garšaugiem, kuri sabiedrības apziņā pat netiek uztverti kā ārstniecības augi, ārstē nopietnas neiroloģiskas slimības, piemēram, GS asinsvadu sklerozi un discirkulatoro encefalopātiju. Arī mēs grāmatā aplūkosim vairākus garšaugus ar psihotropu iedarbību.

PAR AROMTERAPIJU. Aromterapija tāpat kā fitoterapija izmanto augus, konkrētāk – augu ēteriskās eļļas, bet atšķiras šo metožu iedarbības ceļi. Aromterapija izmanto ožu, bet smaržu sajūtas neirofizioloģijā ir pazīstamas kā īsākais ceļš uz senām GS struktūrām un neapzinātām atmiņām. Aromterapija līdzīgi mūzikas terapijai pieder pie sensorajām ārstēšanas metodēm.

Ēterisko eļļu ieguve un izmantošana dziedniecībā bija pazīstama visām senajām civilizācijām, taču līdz mūsdienām vislabāk saglabājusies ir ājurvēdiskā aromterapija. Par Rietumu aromterapijas pamatlicēju uzskata franču ķīmiķi un parfimēru Gatifosu. Viņa laboratorijā reiz notika sprādziens. Ķīmiķis savu apdedzināto plaukstu iemērca traukā ar lavandas eļļu, un sāpes uzreiz pierima, plauksta

ātri sadzija. Gutfoss arī ieviesa terminu «aromterapija», tā nosaukdams savu 1937. gadā izdoto grāmatu.

Šodien zināms ap 2500 augu sugu, no kurām var iegūt ēteriskās eļļas. Eļļās identificēti vairāk nekā tūkstots dažādu ķīmisko savienojumu, no tiem praktiski izmanto ap trīssimt.

Ēteriskajās eļļās esošās ķīmiskās vielas iekšķīgi mēs saņemam ar uzlējumu, novārījumu un tinktūru palīdzību, bet, lai iegūtu koncentrētas ēteriskās eļļas aromterapijai, izmanto speciālus paņēmienus – destilāciju ar tvaiku un ekstrakciju ar šķīdinātāju. Iegādājoties eļļu, ir jāpārlicinās par produkta kvalitāti, jo tirgū ir daudz zemas vērtības izstrādājumu. Šīs eļļas ir gaismas jutīgas, tāpēc tās ir jāglabā tumša stikla pudelītēs.

Ēteriskajām eļļām piemīt plaša un daudzveidīga fizioloģiskā iedarbība, arī uz nervu sistēmu. No visiem cilvēka sajūtu orgāniem tikai ožas receptori ar ožas nerva (*n. olfactorius*) palīdzību ir visnepastarpinātāk saistīti ar galvas smadzenēm. Tādējādi var izskaidrot ēterisko eļļu ātro un spēcīgo iedarbību uz psihiskajām funkcijām. Turklāt ēteriskās eļļas iedarbojas jau nelielā koncentrācijā un tās palielināšana nav nepieciešama. Ožas nervs stimulē pašu senāko GS struktūru – limbisko sistēmu, kas regulē emocionālo stāvokli, motivāciju un atmiņu.

Aromatizēt var gaisu telpās, sildot eļļas ar sveci speciālos trauciņos. Var izmantot pulverizatorus, izturīgākie ir nopērkami dārzkopības veikalos. Izsmidzināšanai telpās uz vienu litru ūdens pievieno 15–30 pilienu eļļas. Ar šādu maisījumu var apsmidzināt arī istabas augus.

Individuāli ēteriskās eļļas izmanto inhalācijai, masāžai, pievieno vannas ūdenim. Inhalācijām labāk izmantot speciālus inhalatorus, bet var izmantot arī senāku metodi.



ZAĶPĒDIŅA, DUMBRĀJA
(*Gnaphalium uliginosum*), viengadīgs lakstaugs.

Droga: laksti; ievāc vasaras beigās.

Sastopamība: diezgan bieži; mitrās vietās, grāvmalās, upmalās.

Iedarbība: pazemina asinsspiedienu, antibakteriāla, dziedē brūces.

Indikācijas: augam ir arī sedatīva iedarbība, tādēļ var lietot pret uzbudinājumu, bezmiegu, sirdsklauvēm, hipertensīvo slimību.

Lietošana: *uzlējumam* ņem 2 ēdamkarotes drogas uz glāzi verdoša ūdens, ļauj ievilkties vienu stundu, nokāš. Dzer pa ēdamkarotei 4 reizes dienā 30 minūtes pirms ēšanas.

➤ **UZMANĪBU!**

Nelietot arteriālās hipotensijas un tromboflebīta gadījumā.



KAULENES (*Rubus saxatilis*), daudzgadīgs lakstaugs.

Droga: augļi, lapas.

Sastopamība: bieži; krūmājos, ēnainos mežos; zied no maija līdz jūlijam.

Iedarbība: ir askorbīnskābes avots, lieto pret saaukstēšanos.

Indikācijas: lapām un lakstiem ir arī sedatīva iedarbība.

Lietošana: *novārijumam* ņem ēdamkaroti drogas uz glāzi verdoša ūdens, ūdens peldē vāra 30–40 minūtes, nokāš. Lieto pa ēdamkarotei 3–4 reizes dienā.

Pārtikā bez ierobežojumiem var izmantot kaulēņu ogas.

VIRŠI (*Calluna vulgaris*), mūžzaļš pundurkrūms.

Droga: ziedi kopā ar lapām.

Sastopamība: bieži; mežos, purvājos; zied no jūlija līdz septembrim.

Iedarbība: pretiekaisuma, diurētiska, hipotensīva.

Indikācijas: izmantojam auga sedatīvo un hipnogēno iedarbību (tā ir līdzīga benzodiazepīniem).

Lietošana: *novārijumam* 2 ēdamkarotes drogas aplej ar litru verdoša ūdens, vāra uz lēnas uguns 10 minūtes, atstāj siltumā uz nakti ievilkties (var turēt termosā). No rīta nokāš un izdzer dienas laikā. Ārstēšanas kurss 3 mēneši, pēc 2 nedēļu pārtraukuma kursu var atkārtot.



VAIVARIŅŠ, PURVA (*Ledum palustre*), daudzgadīgs, mūžzaļš pundurkrūms.

Droga: līdz 10 cm garas jauno zaru galotnītes ar lapām, ievāc augļu nogatavošanās laikā – augustā, septembrī.



AUGU UN TO PRODUKTU ALFABĒTISKAIS RĀDĪTĀJS

- Āboliņi (*Trifolium*); (*T. pratense* – sarkanais, *T. repens* – baltais) **238**, 253
 Adoniss, pavasara (*Adonis vernalis*) 177, 186, **187**
 Ālante, helēniju (*Inula helenium*) 84, **164**, 165, 192, 227
 Alveja, kokveida (*Aloe arborescens*) 118, **121**, 154, 237, 244
 Amoliņš, ārstniecības (*Melilotus officinalis*) 73, 84, **159**, 160, 232, 243
 Anīss, parastais (*Anisum vulgare*, *Pimpinella anisum*) **116**, 117, 118
 Apinis, parastais (*Humulus lupulus*) 57, 78, 84, 144, **158**, 159, 177, 219,
 227, 229, 232, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254
 Arālija, Mandžūrijas (*Aralia Mandschurica*) 130, **168**, 169, 191
 Asinszāle, divšķautņu (*Hypericum perforatum*) 18, 57, 58, 59, 61, 62, 72,
 84, 116, 177, 185, 203, 213, **214**, 215, 216, 217, 219, 220, 221, 222,
 229, 248, 250, 251, 253
 Ašvaganda (*Withania somnifera*) 61, 62, 69, **165**, 166, 171, 242
 Atālene, purva (*Parnassia palustris*) 166, **186**, 229
 Auzas, sējas (*Avena sativa*) **105**, 167, 184, 185, 250
 Baldriāns, ārstniecības (*Valeriana officinalis*) 57, 58, 61, 65, 72, 73, 74,
 80, 84, 87, 88, 90, 91, 139, 141, **142**, 143, 144, 145, 158, 159, 161, 162,
 163, 177, 186, 207, 219, 222, 223, 226, 227, 228, 229, 232, 233, 248,
 249, 250, 251, 252, 263, 254
 Baltdadzis, akantu (*Onopordon acanthium*) 136, **191**
 Baziliks, parastais (*Ocimum basilicum*) 78, 105, **111**, 112, 148, 237
 Bērzi (*Betulae sp.*) 108, **140**, 228
 Biškopības produkti **125**, 154, 228, 237, 241
 Biškrēslīņš, parastais (*Tanacetum vulgare*) 84, **164**, 191, 198
 Brahmi (*Bacopa monnieri*) 61, 69, 166, **174**, 175, 205, 223
 Bupleire, apaļlapu (*Bupleurum rotundifolium L.*) 253
 Cigoriņš, parastais (*Cichorium intybus*) 84, 148, 166, 177, **196**, 197
 Citronliāna, (Šizandra), Ķīnas (*Schizandra chinensis*) 73, 84, 130, **168**
 Citrusaugļi 78, **117**
 Čavanprašs 241
 Daglītis (*Echium amoenum*) 61, **204**
 Datele, skābā (*Zizyphus jujuba*) 60
 Dille, smaržīgā (*Anethum graveolens*) 107, 148, 188, 243, 249
 Dižzirdzene, ārstniecības (*Archangelica officinalis*) 84, 118, 122, 192, **194**

- Dzegužpuķes (*Orchis sp.*) 73, 85
 Ehinācejas (*Ehinacea*) 61, 87, 171
 Ehinopanakss (*Ehinopanax elatus*) 169
 Eleiterokoks, dzeloņainais (*Eleutherococcus senticosus*) 73, **132**, 133, 228
 Estragons (*Artemisia dracunculus*) 78, 84, 109, 148
 Ežziede, stepes (*Echinops ritro*) **169**
 Gaļbiksīte (*Primula veris s. officinalis*) 71, 137, **139**, 164
 Galfimija, zilganpelēkā (*Galphimia glauca*) 61, 62, **203**
 Ginks, divdaivu (*Ginkgo biloba*) 61, 62, 146, 166, **172**, 173, 174, 203, 217, 226, 230
 Gotu kola (*Centella asiatica*) 61, 69, 166, 175, **205**, 240
 Grifonija, vienkāršlapu (*Griffonia simplicifolia*) **252**
 Griķi (*Fagopyrum esculentum*) 185, 240
 Guarana (*Paullinia cupana*) **128**
 Gurķumētra, (gurķene), ārstniecības (*Borago officinalis*) 84, 186, 213, **218**, 222, 232
 Haritaki (*Terminalia chebula*) **242**
 Hurma, japānas (*Diospyros kaki*) **236**
 Ingvers, ārstniecības (*Zingiber officinale*) 74, **109**, 110, 236, 254
 Irbene, parastā (*Viburnum opulus*) 84, 177, **198**, 199, 234
 Izops, ārstniecības (*Hyssopus officinalis*) 78, 84, 109, 118, 166, **197**, 232
 Kafijas koks (*Coffea arabica*) **126**
 Kakaoaugš (*Theobroma cacao*) **128**
 Kaķumētra, istā (*Nepeta cataria*) 166, **221**
 Kalizija (*Callisia fragrans*) 72, **218**
 Kalme, smaržīgā (*Acorus calamus*) 65, 74, 78, **122**, 123, 176, 177, 209, 231, 250
 Kanēlis (*Cinnamomum cassia*) 78, **113**, 114, 237, 242
 Kaņepe, sējas (*Cannabis sativa*) 84, 105, 149, **152**, 153
 Kapmirte, mazā (*Vinca minor*) 175, 188, **189**, 234
 Kāpnīte, zilā (*Polemonium coeruleum*) 161, **162**, 219, 226
 Kardamons (*Elettaria cardamomum*) 78, **112**, 113, 242
 Kartupeļi (*Solanum tuberosum*) 71, 222, 235, **236**
 Kaulenes (*Rubus saxatilis*) 149, **150**, 151
 Kava kava (*Piper methysticum*) 57, 58, 59, 61, **205**, 206
 Kliņģerīte, ārstniecības (*Calendula officinalis*) 71, 84, 166, 186, 188, 192, 198, 200, **232**
 Kola (*Cola nitida*) **128**
 Koriandrs, sējas (*Coriandrum sativum*) 60, 78, 84, 118, 148, 166, 192, **194**, 195, 217
 Kosa, tīruma (*Equisetum arvense*) 53, 60, 171
 Kreimene, maijpuķīte (*Convallaria majalis*) 186, 207, **233**
 Krustnagliņas (*Caryophyllus aromaticus*) 78, 109, **113**, 116, 236

- Kumelītes (*Matricaria*; *M. matricarioides* – maura; *M. chamomilla* – ārstniecības) 61, 78, 84, 87, 91, **137**, 138, 177, 200, 214, 250, 252, 254
- Kurkuma (*Curcuma longa*) 62, **115**, 116, 148, 226, 242
- Ķērpis, Islandes (*Cetraria Islandica*) 73, 81, 118, **119**
- Ķīploki (*Allium sativum*) 72, 75, **105**, 106, 107, 148, 154, 174, 188, 236
- Ķiverene, parastā – (*Scutellaria galericulata*) 61, **161**, 186, 203, 209, 262, 254
- Lakrica, kailā (*Glycyrrhiza glabra*) 73, 118, **119**, 154, 171, 242
- Lauru lapas 78, **241**
- Lavanda, ārstniecības (*Lavandula angustifolia*) 58, 74, 76, 78, 84, 91, 109, 118, 166, 198, **200**, 201, 213, 219, 234, 242, 254
- Leizeja, maralsakne (*Leuzea carthamoides*) 73, 84, **167**, 168, 207
- Liepa, ziemas (*Tilia cordata*) 60, 87, 160, 229, **230**
- Lucerna, sējas (*Medicago sativa*) 71, **240**
- Lupstājs, ārstniecības (*Levisticum officinale*) 84, **149**, 186, 192, 229
- Madara, istā (*Galium verum etc.*) 73, 85, 178, **179**, 180, 184, 227
- Majorāns, dārza (*Majorana hortensis*) 84, 109, **111**, 177, 229
- Mārdadzis, istais (*Silybum marianum*) 61, 166, **204**
- Mārsili (*Thymus*; *T. Serpyllum* – mazais, *T. Vulgaris* – parastais jeb timiāns) 74, 84, 109, 118, 166, 192, **193**, 249, 250
- Māteres (*Leonurus*; *L. cardiaca* – sirds; *L. quinquelobatus* – piecdaivu) 82, **144**, 145, 177, 186, 197, 203, 207, 219, 227, 231, 232, 233, 240, 249, 250, 251, 253, 254
- Matuzāle, ārstniecības (*Fumaria officinalis*) **209**
- Melisa, ārstniecības (*Melissa officinalis*) 57, 58, 61, 78, 84, 91, 118, 137, **140**, 141, 177, 186, 188, 200, 203, 207, 220, 228, 229, 249, 250, 251, 253, 254
- Miešķis, smaržīgais (*Galium odoratum*) 84, 178, **180**
- Mimoza (*Albizia julibrissin*) 60
- Muskatrieksts, smaržīgais (*Myristica fragrans*) 78, **114**, 237
- Naktssvece, divgadīgā (*Oenothera biennis*) **239**
- Nātre, lielā (*Urtica dioica*) 53, **229**, 237
- Nārbulis, birtzalu (*Melampyrum nemorosum*) 166, 188, **191**
- Naudulis, tūruma (*Thlaspi arvense*) **135**
- Panātre, baltā (*Lamium album*) **178**, 184, 237
- Pancērija, villainā (*Panzeria lanata*) **146**
- Paprika, vasaras (*Capsicum annum*) 107, 148, **204**
- Paragvajais matē (*Ilex paraguariensis s. Yerba mate*) 128
- Pasifloras (*Passiflora*; *P. incarnata* – ornžsārtā; *P. coerulea* – zilganā) 58, 61, 62, **163**, 177, 203, 219, 232, 252, 253, 254
- Pastinaks, dārza (*Pastinaca sativa*) **222**, 223
- Pātaine, ārstniecības (*Betonica officinalis*) 60, **161**, 164
- Patrinija, vidējā (*Patrinia intermedia*) **144**
- Peonijas (*Paeonia albiflora*, *P. officinalis etc.*) 122, **177**, 178, 198, 200, 207, 209, 226, 232

- Pērkonīte, parastā (*Erysimum cheiranthoides*) 166, **220**, 243
 Pienene, ārstniecības (*Taraxacum officinale*) 71, 87, 122, **123**, 171, 196, 231, 237
 Pipari, melnie (*Piper nigrum*) 78, 114, **116**, 118, 148
 Piparmētra (*Mentha x piperita*) 74, 78, 84, 91, 118, 137, **138**, 139, 145, 148, 164, 177, 192, 198, 200, 207, 219, 227, 229, 248, 249, 250, 253, 254
 Plaukšķene, nokarenā (*Silene nutans*) 220, **221**
 Pomerance (*Citrus aurantium*) 61, 78, 117
 Puplaksis, trejlapu (*Menyanthes trifoliata*) 166, 192, **195**, 227, 248, 250
 Raudene, parastā (*Origanum vulgare*) 84, 111, 118, **148**, 177, 198, 219, 232, 248, 249, 253
 Rauwolfija, čūsku (*Rauwolfia serpentina*) 58, 66, 185, 231, 234
 Rodiola, rozainā (*Rhodiola rosea*) 58, 61, 73, 84, 114, **133**, 134, 214, 226, 253
 Roibušs, Āfrikas (*Aspalatus linearis*) **128**
 Rozmarīns, ārstniecības (*Rosmarinus officinalis*) 78, 84, 91, 109, 118, **170**, 191, 200, 232
 Rūta, smaržīgā (*Ruta graveolens*) 84, 122, **124**, 125, 164, 197, 232
 Safrāns (*Crocus sativus*) 58, 59, 60, 62, **114**, 115, 116, 118, 148, 204, 213, 214, 242, 251
 Salvija, ārstniecības (*Salvia officinalis*) 61, 74, 78, 84, 118, **237**, 238
 Sekurinega (*Securinega suffruticosa*) **169**
 Selerija, smaržīgā (*Apium graveolens*) 71, 105, 118, 148, 167, 229, **231**
 Silpurene, pļavas (*Pulsatilla pratensis*) 84, 85, 166, 207, **208**
 Sīpoli (*Allium cepa*) 71, 72, 75, **105**, 106, 107, 236, 240
 Smalkžodzene, parastā (*Descurainia Sophia*) 178, **179**
 Smiltsērķšķi, pabērzu (*Hippophae rhamnoides*) 71, 107, 191
 Soja 107, 185, 234, 236
 Staģe, britu (*Inula britannica*) **164**, 165
 Stefānija, kailā (*Stephania glabra*) **226**
 Sterkūlija (*Sterculia platanifolia*) 130, **169**
 Stēvija 241
 Strutene, lielā (*Chelidonium majus*) 166, **235**
 Sunīši (*Bidens*; *B. tripartita* – trejdaivu; *B. cernuus* – nokaru) 188, **190**
 Sūrene, maura (*Polygonum aviculare*) 53, 118, **120**, 237
 Šankpušpi (*Convolvulus pluricaulis*) 69, **205**
 Tēja Ķīnas (*Camellia sinensis*) **127**
 Topinambūrs (*Helianthus tuberosus*) 241
 Tragantzirņi (*Astragalus glycyphyllus*) 122, **124**
 Ugunspuķe, šaurlapu (*Chamaenerion angustifolium*) 52, 159, **160**, 164
 Unkārija (*Uncaria rhynophylla*) 60
 Vaivariņš, purva (*Ledum palustre*) 149, **151**, 152
 Valrieksts, grieķu (*Juglans regia*) 105, 118, **121**
 Vaniļa (*Vanilla planifolia*) **115**

- Vārpata, ložņu (*Agropyron repens*) **228**
Vējmietiņš, vītoli (*Lythrum salicaria*) **135**
Verbēna, ārstniecības (*Verbena officinalis*) 84, 243
Vērmeles (*Artemisia absinthium*) 84, 166, 167, 188, **192**, 200, 232
Veronika, ārstniecības (*Veronica officinalis*) 52, 85, 238, **239**
Vibotne, parastā (*Artemisia vulgaris*) 84, **147**, 148, 167, 177
Vigrieze, parastā (*Filipendula ulmaria*) 84, **158**, 164, 177, 200, 250
Vilkābeles (*Crataegus sp.*) 58, **146**, 147, 174, 177, 188, 203, 207, 219, 226,
232, 234, 237, 250, 253, 254
Vilknadze, Eiropas (*Lycopus europaeus*) 166, **207**
Vircele, parastā (*Linaria vulgaris*) 188, **190**
Virši (*Calluna vulgaris*) 149, **151**, 219, 249, 250
Virza, parastā (*Stellaria media*) **188**, 234
Zaķpēdiņa, dumbrāja (*Gnaphalium uliginosum*) 149, **150**, 186, 234
Zemene, meža (*Fragaria vesca*) 188, **234**, 236
Zilaine, melnā (*Ballota nigra*) 209, **210**, 217
Zvērene, parastā (*Barbarea vulgaris*) **136**
Žeņšēns (*Panax ginseng*) 57, 60, 73, 84, 106, 116, **131**, 132, 133, 165, 169,
214, 226, 230, 251, 252