

IZ ZAKLADNICE RUSKE LJUDSKE MEDICINE (2. DEL)

► TANJA ANDDER IN JANJA URBAS

Narava je najboljši zdravnik, saj nam ponuja veliko načinov, kako ohraniti svoje zdravje. V prejšnji številki smo se osredotočili na preprečevanje bolezni, tokrat pa si pogledjmo, katera zdravila nam ponuja narava, če kljub vsemu zbolimo.

V Rusiji in Sloveniji raste veliko različnih zdravilnih zelišč = **лекарственные растения** (likarstvennyje rastenija). V zeliščni lekarni se lahko uporabljajo različni deli rastline: cvetovi = **цветки** (cvitki), listje = **листья** (listja), stebila = **стебли** (stebli), korenine = **корни** (korni), korenike = **корневища** (karnivišča), popki = **почки** (počki), plodovi = **плоды** (plady), jagode = **ягоды** (jagady), lubje = **кора** (kara) ali njihov

sok = **сок** (sok). Najpogostejši način uporabe zelišč je v obliki zdravilnih čajev = **фиточай** (fitačaj). Iz nekaterih se pridobiva eterično olje = **эфирное масло** (efirnaje masla), vse bolj priljubljena pa postaja njihova uporaba v naravni kozmetiki = **натуральная косметика** (naturalna kasmjetika). In nenazadnje, zdravilne učinkovine = **действующие вещества** (de'jstvujuščije višč'istva) marsikaterih zelišč so tudi v zdravilih.

Po domača zdravila pa nam ni treba vedno v naravo. Nekatera lahko najdemo kar med živili v kuhinji. Takšna sta zagotovo čebula = **лук** (luk) in česen = **чеснок** (čisnok), ki sta znana po antiseptičnem delovanju = **антисептическое действие** (ant'septič'iskaje d'e'jstvije). Njuna edina neprijetna lastnost je vonj, ki ostane po zaužitju. Tega se lahko po jedi znebite z žvečenjem peteršilja = **петрушка** (p'itruška) ali s skodelico toplega zelenega čaja, ki iz ustne votline odstrani neprijetne vonjave.

Seznam nekaterih zdravilnih zelišč, ki rastejo na slovenskih in ruskih tleh

slovensko ime zelišča	rusko ime zelišča
kamilica	ромашка (ramaška)
žajbelj	шалфей (šalfej)
meta	мята (m'ata)
šentjanževka	зверобой (zviraboj)
baldrijan	валериана (valir'iana)
janež	анис (an'is)
komarček	фенхель (f'enh'el')
trpotec	подорожник (padarožnik)
šipek	шиповник (šypovnik)
kopriva	крапива (krap'iva)
rman	тысячелистник (tysič'ilistnik)

Zanimivo in uporabno: Nekatera imena zelišč imajo latinsko osnovo, nekatera pa so novejšega izvora in so zelo slikovita. Tako je npr. trpotec opisan kot rastlina, ki raste »po poteh« (padarožnik), rman pa ima na »tisoče listkov« (tysič'ilistnik).



Krepili bomo korporativnega duha.

Vir slike: <https://www.anekdot.ru/best/caricatures/0730/>.