

# IZ ZAKLADNICE RUSKE LJUDSKE MEDICINE, 1. DEL

► TANJA ANDDER IN JANJA URBAS

V časih, ko zdravstvena oskrba še ni bila tako razvita, so ljudje pri različnih boleznih morali ukrepati sami. Pomoč so našli v tistem, kar jim je bilo najbolj pri roki – v zdravilih iz narave. K marsikaterim receptom se Rusi zatekajo še danes.

**B**olezni je bolje preprečevati kot zdraviti = **лучше предотвратить, чем лечить** (lutše priidatvrat'sit's čim ličit's). Načrtna krepitev odpornosti organizma = **закаливание организма** (zakalivan'ije argan'izma) igra v ruski ljudski medicini pomembno vlogo pri preventivi proti najpogostejšim sezonskim obolenjem. Kalimo se na svežem zraku, na soncu in z mrzlo vodo. Prav zadnje velja za najbolj učinkovito. Treba je upoštevati pravilo postopnega privajanja: začne se z otiranjem telesa s hladnimi obkladki, nadaljuje z oblivjanji z mrzlo vodo, nato z izmeničnim toplo-mrzlim tuširanjem, nazadnje pa se poskusi kopanje v ledeno mrzli vodi = **моржевание** (maržyvan'ije). Še ena učinkovita metoda preventive je čiščenje telesa v ruski savni = **баня** (ban'ja). Omenjene metode so primerne za zdrave ljudi, v primeru zdravstvenih težav pa se je dobro predhodno posvetovati z zdravnikom.

Telesu lahko pomagamo tudi od znotraj. Ruska narava je bogata z rastlinami, ki preprečujejo marsikatero bolezen. Kar je simbolno za Slovence lipa, je za Ruse breza, drevo, ki ga opevajo mnoge ljudske pesmi. Iz njenega debla marca in aprila pridobivajo brezov sok = **берёзовый сок** (b'irjozavyj sok), zakladnico zdravja, vitaminov in mineralov. Pomembno drevo v ruski kulturi je tudi hrast = **дуб** (dub), ki je v stari Rusiji veljal za sveto drevo. V zdravilne namene uporabljajo njegovo lubje = **кора** (kara), želode = **жёлуди** (žolud'i) in liste = **листья** (list'sja).

Kaj pa če nas kljub vsemu začne zoprno praskati po grlu? Rusi si skuhamo skodelico močnega črnega ali zelenega čaja = **чёрный или зелёный чай** (č'ornyj ili z'il'onyj čaj) in vanj dodajo žličko soli = **ложечку соли** (ložučku soli). S to tekočino nato večkrat na dan izpirajo grlo = **полоскать горло** (palaskat's gorla). Pomagali naj bi tudi



Črpanje brezovega soka iz debla.

Vir slike: <https://alter-zdrav.ru/berezovyj-sok-polza-i-vred-zagotovka-soka-sostav/>.

obkladki z nekaj vodke ali kisa = **компрессы с водкой или с уксусом** (kampr'essy s vodkaj ili s uksusam), ki jih polagamo na grlo.

**Zanimivo in uporabno:** brezov sok je bil v starih časih prva pomoč narave, ki je od dolge in hude ruske zime oslabilo telo oskrbel s prepotrebno novo zalogo vitaminov in mineralov.