



העמותה הישראלית לצמחי מרפא

קול הצמחים

צמחי מרפא ובריאות האישה

גיליון מס' 18 / אוגוסט 2013





העמותה פועלת
לקידום תחום
צמחי המרפא בארץ.
**חברים ופעילים
מוזמנים להצטרף!**

**דמי חברות לשנה
180 ש"ח**

להרשמה ולחידוש
חברות, אנא פנו אל:
נאוה גליק, מזכירת העמותה
050-6819919
navag6@walla.com

ניתן להרשם גם באמצעות
אתר האינטרנט של העמותה:
www.herbology.org.il

או לכתוב אל:
העמותה הישראלית
לצמחי מרפא, ת.ד. 469
ראש העין 48104

דוא"ל:
info@herbology.org.il



תוכן עניינים

4

צמחי מרפא ופריון בראי הרפואה האנתרופוסופית / מאת ד"ר מוטי לוי

9

אריה בגינה?! / מאת נועם וגלי אורן

8

בריאות האישה הבדואית אחרי הלידה - היבטים צמחיים /
מאת פרופ' עארף אבו-רביעה

12

להסתכל מעבר לאופק / מאת יעל ססלוב שני

16

גזר בר והשפעתו על נשים / מאת ד"ר תמר שבט

18

סינדרום השחלה הפוליציסטית / מאת ניר אברהם

24

מן הגינה אל השולחן צמחי מרפא לבריאות האשה / מאת אלומה גלזר-דותן

28

אתנובוטניקה אתיופית בישראל - הרהורים / מאת פרופ' זהרה יניב-בכרך

מערכת: ד"ר גבי לינק | עורכת מקצועית: נטליה קוגן

עורך ומפיק: זאביק זהבי | עיצוב גרפי: הדס צוקרמן

תודה לסוקרים: ד"ר ניר עמיר, מאיר טורניאנסקי, בועז צור, שי רביד, ניר אברהם, ערן מגון



צמחי מרפא ופריון בראי הרפואה האנתרופוסופית



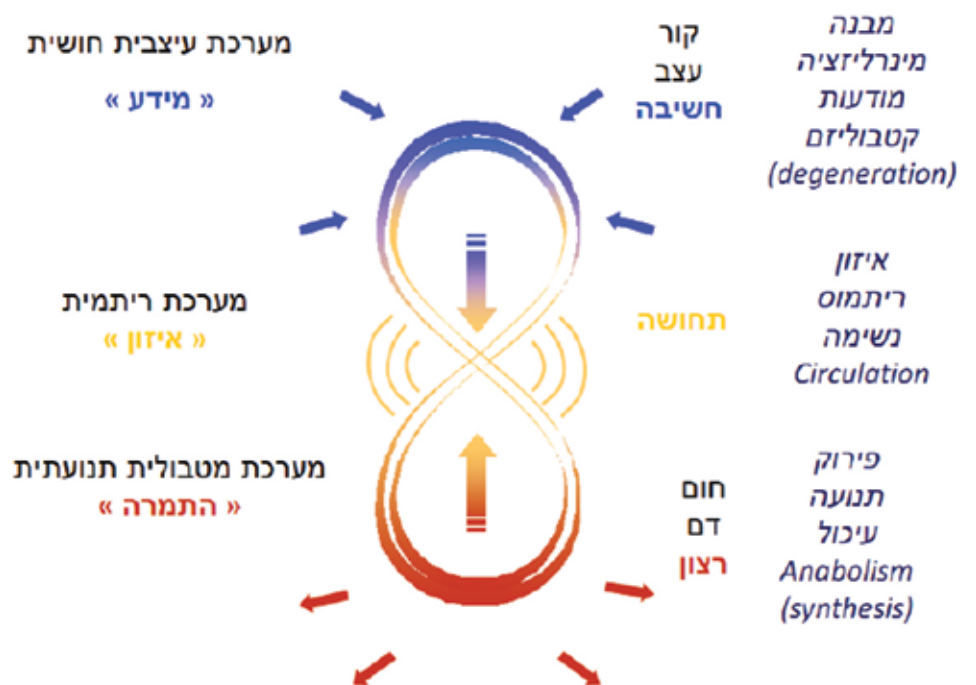
מאת ד"ר מוטי לוי

בשני העשורים האחרונים הופיעה ירידה תלולה בכושר הפריון, כפי שעולה ממספר מחקרים בתחום. במאמר שלפנינו ננסה להאיר את התמונה מנקודת מבט קצת שונה. על מנת להבין את המצבים שמובילים לבעיות פריון, עלינו להבין תחילה את תמונת האדם התלת מערכתית: יוהאן וולפגנג פון גֶתה מוכר בעיקר בפן הספרותי שלו, אולם הוא תרם רבות למחקר של עולם הצומח והביא גישה חדשה של התבוננות הוליסטית בטבע. בראיה הגתאנית, אנו מנסים להבין כיצד מערכות קטנות מתחברות לשלם בהתאם למראה ולתיפקוד שלהן, כאשר ההסתכלות היא תמיד לכיוון השלם ופחות לכיוון חלקים יותר ויותר קטנים.

האדם התלת מערכתי

בצורת התבוננות זו אנו יכולים להצביע על פעילותן של שלוש מערכות באורגניזם האנושי כאשר שתיים מתוכן קוטביות זו לזו ואילו המערכת המרכזית הנמצאת ביניהן מהווה סוג של מאזן-מתווך בין שני הקטבים. הקוטב העליון נקרא המערכת העיצבית חושית, הקוטב התחתון נקרא המערכת המטבולית תנועתית ואילו המערכת האמצעית נקראת המערכת הריתמית.

המערכת העיצבית חושית: ממקומת בעיקר בראש עם שלוחות לכל הגוף דרך העצבים הפריפריים. מאפיינים אותה העדפה לקור (הראש חשוף רוב ימות השנה), חוסר תנועה, נטייה למוות (מערכת העצבים מאבדת כל יום אלפי תאים שלא מוחלפים בחדשים). כוחות צורה חזקים מאוד הקובעים גבולות ברוכים ביותר (הראש אינו יכול לגדול באדם בוגר, לעומת הבטן שיכולה לגדול כמעט ללא הגבלה). כאשר במקרים מסוימים השפעת הכוחות העצביים חושיים הופכת להיות דומיננטית מדי, הגוף ינוע לכיוון של מחלות נוקשות שמונעות תנועה, כמו מחלות מפרקים מסוימות, התקשות של כלי הדם שמובילה ליתר לחץ דם ותהליכי טרשת. כעת נפנה לקוטב ההפוך, הלא הוא המערכת המטבולית תנועתית. מערכת זו ממקומת מתחת לסרעפת בחלל הבטן ובגפיים בעיקר בשרירים, היא שולחת שלוחות לכל הגוף דרך הדם. אם אנו מסתכלים ברמת השלד, אנחנו רואים באיזור הבטן חלל ללא גבולות וללא צורה גרמית (מעין חלל בשלד), כאשר עיקר הפעילות המתרחשת באיזור זה היא פעילות של עיכול, הזנה ובניה. המערכת מתמודדת מול המזון שהוא חומר



חיצוני ומתמירה אותו לרמה בה לא יהווה חומר זר אלא יוטמע במהות האנושית כחלק מהגוף. תהליך זה דורש מאמץ רב ופעילות רצון אינטנסיבית (הנעשית בחוסר מודעות מוחלט). למערכת זו כוחות חיים חזקים הבאים לידי ביטוי בין השאר ביכולת התחדשות מרשימה של הרקמות ופעולה על העולם החיצון והסביבה (בניגוד לפסיביות של מערכת העיצבית חושית). אנחנו פועלים בעולם בעזרת השרירים שלנו ובכך משנים אותו. למערכת זו יש את היכולת לאפשר חיים חדשים דרך תהליך הרבייה. מערכת זו זקוקה לחום על מנת לבצע את פעילותה בצורה אופטימלית. עודף כוחות מטבוליים יובילו לכיוון של נטייה עודפת למחלות דלקתיות.

המערכת הריתמית (סירקולציה-נשימה) ממקומת בבית החזה ומקשרת בין הקטבים העליון והתחתון, היא מתווכת בין פנים-חוץ ומטה-מעלה. זוהי המערכת האמונה על אלמנט הפיזיו והאיזון בין הכוחות המטבוליים לכוחות העצביים. בזכות פעילותה של מערכת זו והיכולת שלה לשמור על איזון דינמי, היא מבטיחה את המצב הבריא של האדם.

ביטויי חד צדדיות באדם התלת מערכתי

נטייה לטרשת	התקשות / ניוון / הכרה	→ מערכת עיצבית חושית
בריאות	איזון	→ מערכת ריתמית
נטייה למחלות דלקתיות	פירוק ובניה מחדש/רגרציה	→ מערכת תנועתית מטבולית

הבנת המחזור כאיזון בין בניה (אנאבוליזם) לפירוק (קטבוליזם)

חלקו הראשון של מחזור האישה: תהליך הבניה (אנאבוליזם) נקרא גם פאזה אסטרוגנית

זהו התהליך המאפיין את החלק הראשון של המחזור (מתאים לירח מתמלא), בתהליך מטבולי אנאבולי, בו אלמנט הגדילה דומיננטי. קיימת צמיחה של רירית הרוחם והתעבות שלה, תחת ההשפעה של עליה בהורמון מגרה זקיק (FSH) מספר זקיקים (כ-10-15) עוברים גירוי הורמונאלי וגדלים. במהלך גדילתם זקיקים אלו מפרישים את ההורמון אסטרון. האסטרון מביא לגדילה ולהתעבות של רירית הרוחם כהכנה להשרשה עתידית של ביצית מופרית. אחד מן הזקיקים הללו הופך להיות הזקיק הדומיננטי בעוד השאר מתנוונים. ניתן להשוות חלק זה של המחזור לתהליך הצמיחה עד הופעת הפירות. מבחינת ארבעת הגופים, עיקר הפעילות כאן היא אתרית פיזית (מצב המדמה יותר פעילות צמחית). האינדיבידואליות והנפש אינם

מעורבים כמעט בתהליך. בסיום חלק זה מתרחש הביוץ שמסמן את המעבר לשלב הבא.

חלקו השני של מחזור האישה: תהליך ההבשלה (קטבוליזם) נקרא גם פאזה פרוגסטינית או שלב לוטאלי.

נקרא גם השלב המפריש (מתאים לירח מתמעט). תפקיד חשוב בשלב זה יש לגופיף הצהוב שנוצר מהזקיק בו התפתחה קודם הביצית. הגופיף הצהוב מפריש בעיקר פרוגסטרון שהופך את רירית הרוחם לבשלה לצורך תהליך ההשרשה של הביצית המופרית. הגופיף הצהוב נקרא כך בגלל הצטברות פיגמנט צהוב. רמת ייצור הפרוגסטרון עולה בהתמדה עד 7 ימים לאחר הביוץ, ואז מתחילה ירידה איטית של רמות אלו. לקראת סוף השלב הלוטאלי, אם מתקיימת הפריה והשרשה, אז ההורמון המופרש ממה שבעתיד יהיה הַשְׁלֵיָה (HCG) יגרום לגופיף הצהוב ליצור פרוגסטרון ויחזיק אותו פעיל לאורך ההריון, אם לא הייתה הפריה והשרשה אז משך חייו של הגופיף הצהוב ללא הריון הוא 14 יום ואז הוא מפסיק לפעול. בזמן הביוץ מופיעה לראשונה התערבות של הנפש, המתבטאת בבקיעת הביצית ותנועת החצוצרות (אחד מהביטויים הפיזיים של הפעילות הנפשית היא התנועה).

כמו כן אנחנו פוגשים גם מעורבות של הפעילות האינדיבידואלית (האני) המתבטאת בעליה בחום הגוף. מכאן מתחיל תהליך הבשלה בו הזקיק הופך להיות גופיף צהוב (אלמנט הצבע שייך לפעילות הנפשית של ההבשלה), רירית הרוחם מפסיקה לגדול ומתחיל תהליך הפרשה בו קיים אלמנט קטבולי נפשי. עם סיום פעילותו של הגופיף הצהוב מופיע הדימום (תהליך פירוק קטבולי) והרירית של הרוחם נושרת ומפנה מקום לרירית חדשה שתיווצר שוב בתהליך שחוזר על עצמו. ניתן להשוות את התהליך שתיארנו לצמיחת הפרי (שלב ראשון), הבשלתו והופעת הניחוח והמתקיות האופייניים של הפרי (שלב שני) עד נשירתו לאדמה (ווסת). בהסתכלות על הריתמוס הירחי החלק הראשון של המחזור תואם לירח מתמלא המקרין כוחות גדילה ואילו החלק השני של המחזור מתאים לירח המתמעט.

מצבי הפרעה של המחזור

1) עודף פעילות בניה (אנאבולית) - זהו מצב שמתאפיין בכוחות גדילה חזקים, אשר

גורמים לרירית הרוחם להתעבות ולהתמלא בדם. מצב זה יתבטא בווסת מוקדמת (מחזור קצר יותר) דימום רב, בצבע אדום חי. במקביל יופיעו מצבי סחרחורת, קושי להתרכז, נטייה לכאבי ראש ולגודש.

2) עודף פעילות של פירוק (קטבולית) -

תתאפיין במחזור ארוך, הדימום בווסת מועט בצבע כהה ובאיחור, בתחושת כובד (עודף כוחות אדמה), בנטייה לגודש ווריד, במלנכוליה. במצבים יותר קיצוניים יופיע העדר ווסת (AMENORRHEA), זהו מצב שכיח מאוד שמאפיין את התקופה שלנו ומתבטא בדומיננטיות הפעילות של הקוטב העליון בשל מעמסה עודפת (לימודים, לחץ, חוסר שינה, חשיפה מוגזמת למדיה והצפה חושית).

הכוחות הקטבוליים של פעילות עודפת זו גורמים לצריכת יתר של כוחות החיים המטבוליים (המתנגדים לכוחות ההרס). אותם כוחות מטבוליים היו אמורים להזין ולאפשר את הפעילות של מערכת הרבייה וכעת אינם זמינים יותר בשל שימוש יתר, מכאן הדרך להעלמות המחזור או לבעיות פריון קצרה. חוסר יכולת להרות למרות קיומו של מחזור סדיר מצביעה לא פעם גם היא על עודף פעילות עצבית חושית, הגורמת לרירית הרוחם שלא להכיל את האיכויות של החום וכוחות החיים המאפשרים את קליטת הביצית המופרית ואת התפתחותה. אלמנט האדמה קשור לקור ולעודף כוחות קטבוליים דומיננטי, במצב זה רירית הרוחם אינה מכילה די כוחות אנאבוליים על מנת לקלוט לתוכה הריון וגם כאשר נקלט הריון, הוא לא מצליח להתמודד עם חוסר החיים הדומיננטי ברוחם ומתקשה לשרוד מעבר למספר שבועות.



המשך בעמ' הבא

הצמח כמהות תלת מערכתית



מעבר לשינוי באורח החיים, גם תזונה וצמחי מרפא יכולים לסייע בשמירה על מחזור ריתמי ומאוזן. על מנת להבין טוב יותר את הקשר בין הצמחים לאדם, אנו מוצאים גם בצמח את המבנה התלת מערכתי שתואר קודם לכן.

שורש הצמח והמערכת העיצבית חושית

הצמח רגיש לחומרים המרכיבים את הקרקע ולמים. הוא נמצא במעין קשר חושי עם סביבת הקרקע שלו, כפי שראש האדם מצוי בקשר דרך החושים עם הסביבה הפיזית. השורש הוא גיאוטרופי חיובי, כלומר, כפוף לכוחות הכבידה, דבר שהופך אותו לרגיש לכוחות אלו (EARTH SENSITIVE). בתאי השורש נמצאים סטטוליטים החשים את כוח הכבידה. דרך השורש, הצמח שייך לאדמה, דרכה הוא לוקח את המינרלים מהעולם חסר החיים של המינרלים. הכוחות המינרליים עולים מהשורש אל כל הצמח ומשמשים את כוחות הצורה של הצמח המוקרנים מהשורש בדומה למה שמתרחש בראשו של האדם.

עלים והמערכת הריתמית

בעלים קיימת נשימה ריתמית (בריתמוס יום-לילה), וגם פיגמנט הנשימה באדם ובצמח זהים כמעט (פרט למתכת במרכז המולקולה). בהתבוננות על העלים ניתן לראות פעילות ריתמית חוזרת של צמיחה. תהליך הנשימה מתרחש בצורה ריתמית בין אויר לנוזל.

פריחה, פרי והמערכת המטבולית

המעורבות של מערכת רבייה בפרח והתהליכים הקשורים ליצירת הפרי, מצביעה על קשר ברור למערכת הרבייה והמערכת המטבולית האנושית. הצבע הירוק, האופייני לעלים, מתחלף בצבעים אחרים, גם תהליך הפוטוסינתזה (קליטת

שזינו, כמו למשל, בגזר ובסלק. צבע הוא אימפולס של פריחה ולבלוב, כך שאם צבע יופיע בשורש (שאמור היה להיות לבן), נקבל אימפולס של פריחה בתחום השורשים. כך הדבר גם לגבי נוכחות של גופרית בבצל (שום, בצל). ערכם רב עבור אזור הראש ותפקודיו, מאחר ושורשים צבעוניים או גופריתיים מובילים כוחות חיים לאיזור שאין

חלק בצמח	מערכת	איבר
שורשים	מערכת עצבית חושית	מוח
עלים	מערכת ריתמית	ריאות
פרחים	מערכת מטבולית	כליות ואברי הרביה רביה
פירות	מערכת סירקולטורית	דם
זרעים	בניית איברים והזנתם	לב

האור ויצירת סוכר) נפסק. יצירת הפרי דורשת את החום החיצוני (בדרך כלל של הקיץ) שנלקח פנימה והוטמע בפרי. מכאן שלפריחה ולפירות יש השפעה מעניקה חיים למערכת העיכול והרבייה. מכאן שהבחירה התזונתית שלנו תנסה להתאים בין המערכת שאנו רוצים לעודד או לשפר את תפקודה ובין סוג המזון המתאים כמצוין בטבלה. התייחסות זו היא לא רק אל הצמחים כמזון אלא גם כתרופה, כלומר בחירת תרופה למערכת המטבולית למשל תתבסס בעיקר על פירות, זרעים או פרחים של צמחי מרפא. נקודה מעניינת נוספת היא, שבמגוון שהטבע מציע, ישנם שינויים מהכללים

בבואנו לחפש צמחי מרפא לשיפור הפריון או איזון המחזור הנשי, נדרוש מהם את היכולת להביא איתם את אלמנט החום ולעודד את כוחות החיים הנדרשים באיזור זה.

הנחיות תזונתיות במצבים של בעיות פריון

הימנעות מחומרים כימיים ותוספים תעשייתיים למזון (חומרים משמרים, ממתקים מלאכותיים, מונוסודיום גלוטמאט, זרחנים, ניטריטים). חומרים אלו מעצימים את כוחות הפירוק הקטבוליים ומחלישים את הכוחות האנאבוליים (כוחות החיים).

דגש על פירות, פרחים, זרעים וגם על שורשים בעלי איכות פרחים בשורש (גזר, סלק, בטטה, שום, בצל אבל לא תפוח אדמה).

העדפה לתזונה אורגנית, או ביודינמית, שימוש בדישון המקובל מעצים את הכוחות הקטבוליים מינרליים בכל הגידולים. הימנעות מבישול במיקרוגל, מעלה את האלמנט המינרלי קטבולי במזון וגוזל ממנו את החיוניות האנאבולית.

בישול עדין בהתאם לסוג המזון.

הימנעות משומנים מחוממים או תעשייתיים. במחקר גדול נמצא כי 4 גרם בממוצע ליום של שומן טראנס פוגם ביכולת להרות.

העדפה לפחמימות מורכבות כמו דגנים מלאים, קטניות וירקות. צריכה של סוכר, תפוחי אדמה וקמח לבן מפחיתים את היכולת להרות.

צמחי מרפא לשיפור הפריון והמחזור

בבואנו לחפש צמחי מרפא לשיפור הפריון או איזון המחזור הנשי, נדרוש מהם את היכולת להביא איתם את אלמנט החום ולעודד את כוחות החיים הנדרשים באיזור זה. משפחת השפתניים (LABIATAE , LAMIACEAE) בדיוק מתאימה לדרישות אלו:

זוהי משפחה מיוחדת בה כל מרכיביה נושאים תכונות מרפא ובכולם אלמנט החום בולט במיוחד, חברי המשפחה מאפשרים לכוחות הקוסמיים של החום למלא תפקיד חשוב בהתפתחות הצמח. החום אוחד את הצמח ומכוון אותו לדרגה התפתחותית גבוהה יותר ביחס לכל משפחה אחרת של צמחים. מרכז אימפולס החום נמצא מחוץ לגוף הפיזי של הצמח, הוא נמצא בשמש (באדם מרכז החום נמצא בתוכו). הודות לטבע החום של משפחה זו היא נמצאת בקשר מיוחד עם האדם. כאשר בוחנים את המשפחה אנו מוצאים כי היא מקיימת העדפה ברורה לאיזור הים התיכון, המשפחה הזו נמנעת בדרך כלל מאיזורים טרופיים או קרים ואם ישנם צמחים הנוכחים באיזורים אלו, הם מאבדים את הדומיננטיות של החום כדי להתמודד

עם האקלים. באיזורים הטרופיים, החום הקוסמי זורם חזק מדי ואילו באיזורים הקרים יש פחות אחיזה לכוחות אלו, בשני הקצוות, משפחת השפתניים לא מוצאת כר מתאים לפעילותה.

צמחי המשפחה מעדיפים את האיזור האמצעי הריתמי של האדמה בו הם מפתחים בעלים (האזור הריתמי בצמח) בעיקר את השמנים הנדיפים. במשפחה זו, תהליך פריחה חזק הפולש כלפי מטה אל אזור העלים (לכן יש לעלים שמנים ארומטיים) - יגרום לתכונות מחממות ומעוררות, הן במערכת המטבולית והן במערכת הריתמית. חברי משפחת השפתניים אינם קשורים בצורה אינטנסיבית לאלמנטים המינרליים של האדמה ולכן אין להם השפעה על המערכת העצבית חושית. עיקר ההשפעה היא במערכת המטבולית ריתמית ומכאן גם על ייצור הדם והנשימה.

רוזמרין רפואי



Rosmarinus officinalis

רוזמרין רפואי הוא בן-שיח: צמח מעוצה נמוך ים תיכוני ירוק-עד, מסועף, סבוך וזקוף, ריחו עז. גובהו 30-150 ס"מ. העלה סרגלי ומחודד, שפתיו גלולות לאחור. פורח כמעט כל השנה, שופע פרחים המואבקים ע"י דבורים, משמש צמח-דבש חשוב. הצמח מסייע להפעיל תהליכי דם (כלומר תהליכים, בהם לחום יש תפקיד חשוב) אשר מעניקים ביסוס פיזי לפעילות האני. יכול לסייע בנטייה לעילפון, במצבי תשישות פיזית לאחר מאמץ מנטלי ממושך, מחזור עם דימום חלש, בעיות פריון וסוכרת, מסייע בסילוק משקעים באורגניזם כמו בכבד שומני, אבנים בכיס המרה, רבדים טרשתיים. מתאים לטיפול גם במחלות ראומטיות ובהרגשה כללית של קור או ברגישות לקור. במקביל להשפעה המיטיבה על הדם, הצמח מסייע לחום לחדור את האורגניזם ובכך מסייע לכניסה קלה יותר של האני והנפש לאיברים הפנימיים.



לבנדר -

Lavendula officinalis

זהו צמח ריחני ירוק עד, הצומח לגובה של כ-1 מטר. עליו צרים וצבעם ירוק-אפרפר, הפרחים סגלגלים-כחולים ורכובים על גבעול ארוך ושעיר. מקורו באזורים ההרריים של אירופה הים-תיכונית. גדל באופן אופטימאלי באדמה יבשה ובגבהים שבין 1400-700 מטר מעל פני הים, הפריחה מתרחשת בחודשי הקיץ. בהשוואה לטבע היוקד והחזק של הרוזמרין, הלבנדר הוא יותר עדין, טהור ורגוע, מרגיע מצבי עווית, מעלה חיוניות, מעודד עדין של הפעילות המטבולית, מסייע במחזור עם דימום חלש, בבעיות פריון על רקע מתחים, בהפרעות שינה, באי שקט, בהפרעות בקצב הלב. מייצב מצבים כמו נטייה לעילפון והפרעה במחזור הדם.

משפחת הוורדיים גם משפחה זו יכולה לסייע כנגד הכוחות הקטבוליים הדומיננטיים בתקופתנו ופוגעים בפריון. במשפחה -100 120 סוגים (3,000 - 4,000 מינים) - עצים (רובם נשירים), שיחים ועשבים רב-שנתיים. הוורדיים נפוצים כמעט בכל העולם (מלבד הקטבים ומדבר סהרה). בעיקר בחצי הכדור הצפוני. העלים ערוכים לרוב לסרוגין, והם פשוטים או מורכבים ובעלי עלי לואי. ניכרת רבגויות רבה במבנה התפיחות ואברי הפרח. הפרחים בולטים לרוב לעין, ולרוב הם דו-מיניים, נכונים, ובכל דור 5 אברים או כפולה של מספר זה. משפחה זו מתאפיינת בהרמוניה בולטת בין חומר לצורה ורמת היופי בה בולטת למרחוק, המשפחה חיה את איזור האמצע גם בבחירת בית הגידול המתרכז בעיקר באיזורים הממוזגים. באזורים אלו, כוחות הראש נותני הצורה של הקוטב וכוחות היצירה המטבוליים טרופיים, נמצאים באיזון ובריתמיות. מכאן המשפחה שולחת רק מעט מאוד זנים צפונה ודרומה. מתוך אלמנט העלים עולה תהליך פריחה עשיר, שמחבר את הוורדיים לעולם הנפש. הציר של הגבעול נמשך לתוך תהליך הפריחה עם שחלה תחתית, המצביעה על דחיפה של משהו מכוחות אדמה אל ספירת הפריחה. לפרחים ניחוח ייחודי, המביע את הטבע המהותי שלהם באלמנט האוויר הטהור.

ניחוח אצילי (במיוחד של הורד) מצביע על כך שכוחות החיים האנאבוליים המותמרים לפריחה אינם משתלטים עליה. מצד שני, גם האלמנט הנפשי החזק בפריחה לא מתגבר על כוחות החיים בצמח (ולכן אין יצירת אלקלואידים או רעלים אחרים). מדי פעם מייצרים הצמחים של המשפחה קוצים במקום לייצר עלים, כלומר, הם שומרים חלק מהכוחות החיים שלהם בתוך הצמח מכווצים, כפי שקורה בשזיף הקוצני. כצמח מרפא בני המשפחה יעודדו בצורה משמעותית את ההתארגנות האנאבולית האנושית ויכניסו בה חיים.



שזיף קוצני
Prunus Spinosa

השזיף הקוצני מרכז כוחות חיים לאורך זמן, הוא מקדים לפרוח ולעומת זאת הפירות מבשילים רק בסוף השנה, הצמח לא מכלה את כוחות הצמיחה שלו במהירות ע"י הבשלת הפירות תוך זמן קצר. בפעילות המרפאה שלו הוא מהווה משקל נגד לכוחות הפועלים חזק מדי במערכת העיצבית חושית, מתאים למטופלים חלשים שאיבדו את החיוניות ואת כוחות החיים שלהם. מסייע בשיפור הפריין בשל יכולתו להוות משקל נגד לכוחות הקטבוליים במערכת הרבייה.

.....
ביבליוגרפיה
Husemann /Wolf The
Anthroposophical approach to
medicine vol.3 Anthroposophic
press
Victor bott An introduction to
Anthroposophical medicine
Sophia books.
Nutrition Hauschka Sophia books

אריה בגינה!?

Motherwort - Leonorus cardiaca צמח האם

החורף חלף לו ונשכח, גם האביב הקצר כל-כך במחוזותינו ברח מפני החמסין. העשב המכסה את הגבעות כבר הצהיב, הדגנים למיניהם כבר השתבלו, ננעצים בשולי הבגדים ודוקרים ברגלים. בגינה שלנו, המושקית והמוצללת, הצמחים עוד לא מרגישים את עומס החום ואנחנו יכולים לקטוף את פרחי הקמומיל (כל-כך מרגיע שבא לישון), לשתול את שתילי ציפורן החתול, האבגר, לחך איזמלני, שינן רפואי, לאסוף את צמחי הכוכבית הבהקים והרעננים ולבדוק כל יום האם טיין השמש כבר התעורר משנת החורף? והקערורית? כבר מעופף מסביב לפיגם הפורח והגינה שוקקת מזמזום, צקצוק וצרצור. צמח האם או זנב הארי הלבוב, הוא אחד הצמחים הותיקים בגינה שלנו. מרגע שנזרע בגינה יותר לא עזב. הצמח ממשפחת השפתניים, רב שנתי, מפזר זרעיו ואלו, בחכמתם העתיקה, יודעים בדיוק מתי והיכן כדאי להופיע ולא זקוקים ליד מכוונת או לטיפול מיוחד. הפרחים פורחים בורדרד ויושבים במעטפת קוצנית. הצמח מגיע לגובה 150 ס"מ ואף יותר וזמן הקטיפ שלו הוא באפריל - מאי, כאשר הוא בפריחה. בשמו של הצמח יש הרבה רמזים לשימוש הנרחב שהיה לו בתקופות עתיקות, בהן חכמת הריפוי היתה בידי הנשים המרפאות (wise woman tradition). leonorus בא מהמילה אריה, כמובן, כנראה בגלל הדמיון של עלי הצמח לזנבו של האריה. Cardiaca מעיד על זיקתו של הצמח למערכת הלב ואכן השימוש בצמח עד היום הוא כטוניק ללב, להורדת לחץ דם, טיפול בפלפיטציות והרגעה. (1) שמו העממי של הצמח - motherwort - מגלה את אופיו כצמח המיועד לטיפול באישה, בָּאָם, כלומר ברחם. השימוש ב-Motherwort על פי רפואת הצמחים המערבית-מסורתית הוא לאמנוראה, דיסמנוראה ובעיות במערכת המין של האישה (2) עד היום משתמשים בו ללידות קשות ולצירים לא אפקטיביים. הצמח כאילו נברא לנשים החוות PMS מלווה בחרדות, תסכול, פלפיטציות, ונדודי שינה (3) ומבטא את הקשר האנרגטי בין הרחם ללב שנידון ברפואה הסינית העתיקה, ברפואה היונית וגם בהרצאותיו של רודולף שטיינר. הצמח שייך לקבוצה של צמחים "נשיים", חלקם נקראו גם הם Motherwort, בהם השתמשו נושאות המרפא לאיזון מערכת המין הנשית. ביניהם, בן חרצית ריחני, אכילאה, נענע הכדורים (Pennyroyal), אלכמיליה. צמחים אלו נדחקו הצידה עם דיכוי הרפואה המסורתית והיום זוכים להתענינות והערכה מחודשת. motherwort יש לזרוע בתחילת האביב או בסתיו. הוא יכול להסתדר בשמש אך יעדיף חצי צל. הוא זקוק להשקיה מרובה ולאדמת גינה רגילה ואינו מפונק כלל. כמו דמות האם הקלאסית, נותנת הרבה ומבקשת מעט. הזמן הנכון לקטיפה הוא בעת הפריחה. רצוי להשתמש בחלקים העליונים של הצמח. כאשר מכינים טינקטורה מצמח טרי יש להפריד את העלים והפרחים מהגבעול המעוצה בו לא משתמשים, ומיד למצות ב-75% אלכוהול. לטינקטורה מצמח יבש משאירים את העלים והפרחים על הגבעול ורק לאחר הייבוש מפרידים את העלים מהגבעול, טוחנים אותם וממצים ב-50% אלכוהול. כאשר מייבשים צמח, יש להקפיד על כמה עקרונות: יש להניח את הצמח במקום מאוורר, כדאי על רשת, ולא בשכבות, המקום צריך להיות מוצל ויבש. כאשר הצמח יבש כדאי למצות אותו במהירות כדי שלא ישכח איזה צמח הוא היה פעם...

.....
מקורות:
(1,2) A clinical guide to blending liquid herbs\ Kerry bone
(3) the energetic of western herbs\Peter Holms

מאת נועם וגלי אורן
חוות יתיר



שמו העממי של הצמח - motherwort
מגלה את אופיו כצמח המיועד לטיפול באישה, בָּאָם, כלומר ברחם.

בריאות האישה הבדואית אחרי הלידה - היבטים צמחיים



מאת פרופ' עזר אבו-רביעה

כאשר אישה בדואית הייתה כורעת ללדת, נהגו לקרוא למיילדת (דִּאֶיָּה), על מנת לעזור לה בלידתה. הנשים מייחסות לדאיה תכונות של אישה צדיקה, מבורכת על ידי אלוהים שהידים שלה ניחנו בסגולות רפואיות ברוכות. בעת הלידה נמצאות, נוסף לאישה היולדת, הדאיה ואולי עוד אישה אחת או שתיים, העוזרות לדאיה במלאכתה. אך בשום פנים ואופן אסור לאנשים זרים, לבעל או לילדים להיות נוכחים. יש מקרים שבהם מותר לבת הבכורה להישאר, כדי לעזור לדאיה במידה שהיא זקוקה לעזרה ואין ביכולתה או באפשרותה לקרוא לאישה אחרת. תמיד שמורה זכות קדימה לאם הבעל להיות נוכחת ולעזור לדאיה. מיד עם היוולד התינוק, הדאיה חותכת את חבל הטבור, ושמה עליו כוחל כדי לעצור את הדם.



אחר כך רוחצת הדאיה את התינוק במים פושרים וסבון. עדיף להשתמש בסבון שמיוצר משמן זית. ישנן דאיות המורחות את גופו של התינוק בשמן זית עם מעט מלח, לחיזוק שריריו ועצמותיו. לאחר החיתול, הדאיה שמה מעט כוחל בעיני התינוק, כדי לחזק את ראייתו וכתרופה מונעת נגד עין הרע ומחלות עיניים אחרות. כמו כן נוהגות הבדואיות לרפא מחלות עיניים על ידי טפטוף טיפות חלב האם לתוך עיני התינוק.

הטיפול ביולדת:

הדאיה עוטפת את מצח היולדת במטפחת באופן שהקשר נעשה בצדו האחורי של ראשה. תפקיד קשירה זו הוא לאושש את היולדת ולחזקה. אחת הנשים מכינה מים פושרים מהולים בסוכר ונותנת אותו ליולדת לשתות. פעולה זו נעשית כדי להזרים את החלב מגופה אל שדיה ולשבור את צימאונה של היולדת. כמות המים מגיעה לחצי ליטר עד ליטר. השתייה חייבת להתבצע כשהיולדת יושבת ושותה גמיעות קטנות על מנת לא להקיא את המים. במקרה של הקאות שמים עלים של לענת המדבר (שיח *Artemisia sieberi*) או כפית של זרעי קצח-הגינה (חבת אל-ברכה *Nigella sativa*).

הנשים הבדואיות מאמינות שאופי הדאיה עובר לתינוק, וכאשר יגדל, חלק מאופיו יהיה דומה לאופיה בכל למה שקשור לחמדנות, עצבנות, מצב רוח, ונדיבות.

מנוחת היולדת מהבעל:

היולדת נשארת באוהל שלה במשך ארבעים יום- במעמד של טמאה (נפסה), במשך הימים הללו אסור לה לצאת מאוהל בעלה, אלא רק לעשיית צרכיה. בתקופה זו אסור לאישה לקיים יחסי מין עם בעלה; כמו כן, היא משוחררת כמעט לחלוטין מעבודות הבית. בנותיה, חמותה, גיסותיה וגיסותיו של בעלה, שכנותיה וכמובן אמה ואחיותיה, עוזרות לה במילוי תפקידיה בעבודות הבית, כמו: טיפול בילדים הקטנים, הובלת מים, הכנת אוכל, טיפול בבעלי החיים הביתיים, כביסת בגדים. במקביל, גם לתינוק אסור לצאת מפתח האוהל במשך תקופה זו ועד כמה שהדבר ניתן אין מאפשרים לאנשים לראותו, כי התינוק "רגיש" (חסאס) בזמן זה וכל מבט המכוון אליו הוא "מבט זר" העלול לגרום לו מחלה או עין הרע. מבט זר נתפס כמבט חמדני, קנאה כלפי התינוק. יש לציין שבמשך הזמן הזה, אסור ליולדת להכין אוכל לבעלה או לאורחים כי לא נמצאת במצב טהרה. בפרק זמן זה אסור לבעל לישון על ידה. הוא ישן במזרון נפרד בקצה האוהל, או אפילו מחוץ לאוהל באגף הגברים. הבעל אוכל עם אחיו. אמו, אחיותיו, נשות אחיו או בנותיו הבוגרות מכינות לו אוכל.

מזון היולדת:

היולדת אוכלת אוכל מזין בזמן שהיא מניקה, במיוחד במשך ארבעים הימים

הראשונים לאחר הלידה. ישנו מטעם מיוחד שממנו היא חייבת לאכול, משום סגולותיו המזינות והרפואיות. מטעם זה מורכב מתמרים מעובדים (עג'וה), צימוקים (זביב), קצח (חבת אל-ברכה *Nigella sativa*), גרגרנית יוונית (חילבה *Trigonella foenum-graecum*), כורכום (חואיג' *Curcum longa*). תבשיל זה מוכן על אש קטנה במשך ארבע עד שש שעות ונשמר בתוך כד חרס. תבשיל זה מכינים בחודש התשיעי להריגה או במשך השבוע הראשון ללידה. כל יום היולדת אוכלת ממטעם זה לפחות פעם אחת. מטרת אוכל זה להזין את גוף היולדת ולחזקו, וכמובן להרבות את כמות החלב בשדיה, לחסן את גופה נגד מחלות. הבעל חייב לדאוג מראש לקניית המצרכים האלה. הבדואים עושים כל דבר אפשרי להגן על בריאות התינוק ועל בריאות אמו. זה מתבטא על ידי תזונה טובה ועל ידי כך שלתינוק יתאפשר לינוק מחלב אמו כמה שירצה.

מנהג הטהרה והתרייק:

כאשר האם מסיימת את יום הארבעים לאחר הלידה, רוחצת את גופה, מטהרת את עצמה, נוטלת את תינוקה על ידיה והולכת לבית אם בעלה ומניחה את התינוק לתוך ידי סבתו - לברכה. מיום זה והלאה מותר לאם התינוק לצאת מהבית ולבקר את הוריה או שכניה. תרייק: קביעת אופי התינוק על ידי רוק (ריק), מביאים את התינוק בגיל קטן כשעדיין יונק מחלב אמו, אל נכבד, צדיק. הצדיק מרטיב את אצבעו ברוק ושם אותו בפי התינוק, או אפילו לועס תמר ושם אותו בפי התינוק. יש צדיקים שאומרים "קח מרוקי ולך בדרכי". מנהג זה קיים בתרבויות המזרח התיכון.

מנהג ההנקה:

האם לא מיניקה את תינוקה תוך כדי הליכה. כי למצב הרוח השפעה גדולה על יחסי הגומלין בין האם לתינוקה, בכל מה שקשור להנקה. למשל: כשהאם כועסת, עצבנית או עצובה, היא לא תתן לבנה התינוק לינוק ממנה. מפני שהיא מאמינה כי תינוקה לא יפיק תועלת מהחלב כשהיא נמצאת במצב כזה. לכן היא קוראת לחלב זה "חלב של כעס" (חליב אל-ע'יט'). חלב זה עלול לגרום לתינוק הקאות ושלשולים. אמונה זו קיימת אצל עמים רבים במזרח התיכון וצפון אפריקה: "שלשולים והקאות של תינוקות מוסברים ברפואה העממית על ידי התרגזות של האם הגורמת 'לקלקול' החלב. אכן ידוע היטב, כי מתח אצל האם משבש את היניקה ומשפיע על כמות החלב, אם לא על איכותו".

זירוז צירי לידה:

מרתחים במים עלים וגבעולים של כלמנטה אפורה (זעיתמאן *Calamintha incana*) ושותים כמה כוסות.

חיזוק גוף היולדת:

לפני הלידה מכינים פקעת ועלים יבשים של לולינית מעובה (ארקיטה, סמיעה *Eminium spiculatum*) ומבשלים עם ביצים ומאכלים את היולדת לחיזוק גופה, לעצירת שטפי דם ולתנובת חלב. מותר לילדים הקטנים לטעום/ לאכול ממאכל זה, אך לא ראוי שהבעל יאכל מאוכל שמיועד לאישה שנמצאת במצב "לא טהורה", בלשון עדינה.

מתח נפשי ועצבנות:

מרתחים במים עלים וגבעולים של צתרתית משובלת (זעתר שיבלי *Thymbra spicata*) ושותים שתי כוסות ביום: בבוקר ובערב. לא כדאי להתאמץ או להטיל על עצמה עבודה או מטלה מעצבנת.

תנובת חלב:

מרתחים או משרים גרעינים של גרגרנית יונית ושותים מספר כוסות ביום. יש כאלה שמוסיפים כמה גרעינים לתוך האוכל ומבשלים. כמו כן מרתחים גרעינים כתושים של חיטה במים ושותים. הבדואיות מאמינות, שכאשר המיניקה שותה חלב של עזים, של כבשים או של נאקה, תנובת החלב תיגבר אצלה. עד שנות החמישים והששים, אמהות נהגו להיניק את תינוקותיהם לתקופה של שנתיים או יותר. לאחר חדירת המודרניזציה - שירותי קופות חולים, תחנות לבריאות האם והתינוק (טיפת חלב), רכישת השכלה ותעסוקה, נמצא שתקופת ההנקה ירדה פלאים, והיא בקושי מגיעה לשישה חודשים. מעניין מאד שבהשפעת המודרניזציה ירדה תקופת ההנקה אצל האם הצעירה, המשכילה וה"מודרנית", דבר שנמצא בצורה הפוכה למטרות הרפואה המודרנית. ישנם כמה השערות בקשר לנסיבות ולסיבות. תופעה/ תוצאה זו ראויה למחקר לא רק מבחינה רפואית אלא גם מבחינה סוציאלית-תרבותית.

.....

מקורות:

אבו-רביעה, עזרף 1999, רפואה בדואית מסורתית, משרד הביטחון- ההוצאה לאור. קריספיל, נסים 1986, צמחי מרפא, מדרך שדה לצמחי המרפא של ארץ ישראל. הוצאה לאור על ידי המחבר.



קצח הגינה

על פי המסורת המוסלמית, הנביא מוחמד בירך את הקצח והפך אותו לתבלין הברכה. בערבית: "חבת אל בארכה" (הזרע של הברכה). מומלץ להשתמש בתבלין באופן קבוע, על בסיס יומיומי לחיזוק כל בני המשפחה, להשלמת חסרים לגוף ולמניעת מחלות.



גרגרנית יוונית (חילבה)

הבדואים בנגב משתמשים בזרעי הגרגרנית לחיזוק נשים הרות והגברת יצור החלב לאחר הלידה, ריפוי כאבי בטן וטיפול בסכרת. פלחים ערביים, שבפיהם מכונה הצמח "חנדקוקא", עושים בו שימוש כצבע לאיפור, למאכל ולתבלין.



לולינית מעובה

לצמח יש שימוש ברפואה העממית כנגד כאבי מחזור וניקוי עור הפנים. הלולינית אינה צמח נפוץ, וליקוט שלו יכול להביא לצמצום אוכלוסיית צמח מיוחד זה.

להסתכל מעבר לאופק



מאת יעל סטלוב שי
Dip Acu & Herb

ממקימי מכללת דאו לרפואה משלימה ומלמדת ומרכזת את מגמת צמחי המרפא הסיניים ואת לימודי הגינקולוגיה. כיום מלמדת ומטפלת בגינקולוגיה סינית בקליניקה פרטית.

איבחון ומתן צמחים בהתייחס לטמפרטורות גוף אצל אישה על פי הרפואה הסינית

כשניגשים לאבחן מטופלת עם בעיה גינקולוגית, מתייחסים לכמה אספקטים: תשאול מעמיק של הבעיה שבגללה הגיעה, תשאול גינקולוגי על אופי המחזור, הריונות, לידות, בדיקות דם, שאלות כלליות על בריאותה, אורך חייה, בודקים דופק ולשון - ומתוך כל הנתונים שנאספים ניתן לאבחן את סיבת הבעיה והשתלשלותה עד הנה. בקליניקה שלי תמיד הרגשתי שחסר לי מעין מוניטור שמראה לי את התנודות ההורמונליות, השינויים של החומרים בגוף, הדם, הצ"י, היין והיאנג. נשים הן תמיד בתנועה, כמו הגאות והשפל של הים, ולכן הפתולוגיות נוצרות כשהתנועה אינה הרמונית. בדיקות דם ואולטרסאונד נותנות תמונה מאד צרה. הסיפור של המטופלת, כפי שהיא מספרת, מאד מקרב אותי למטרה, אך הוא עדיין סובייקטיבי. יום אחד גיליתי את הכלי שנקרא, BBT. Basal body temperature. דרך בדיקת טמפרטורה יומית ניתן לראות את שינויי החום בגוף האישה. יתרה מכך, ניתן לראות את התנודות ההורמונליות ושל החומרים השונים בגוף האישה. היתרון של ה-BBT זה שהוא נותן תמונת מצב טובה לגבי פתולוגיות אפשריות, הוא מראה האם ביוץ התרחש או לא. הוא מראה באיזה חלק של שרשרת האירועים מתרחשת התקלה. ולבסוף, מידע זה מאפשר לנו לכוון ולתזמן את הטיפול בצורה מדויקת בהתאם לשלבי המחזור השונים. החיסרון הוא שהטמפרטורות יכולות להשתנות בקלות. שינויים באורח החיים, מחלות, שימוש במחממים כמו כרית או סדין חשמלי, שתיית אלכוהול, נטילת תרופות או שינוי בשגרה היום יומית כמו קימה או הרדמות שונים מהרגיל - יכולים לגרום לסטייה בטמפרטורות.

איך מודדים טמפרטורות?

דבר ראשון על הבוקר, לפני כל תנועה מיותרת, יש למדוד חום. הרעיון הוא למדוד במצב סטטי, הכי קרוב לשינה, על מנת ליצור מצב דומה כל יום. כיוון שרוב הנשים ישנות כל יום וקמות פחות או יותר באותו הזמן, זה מאפשר לנו לראות נקודת זמן אחיד כל יום.

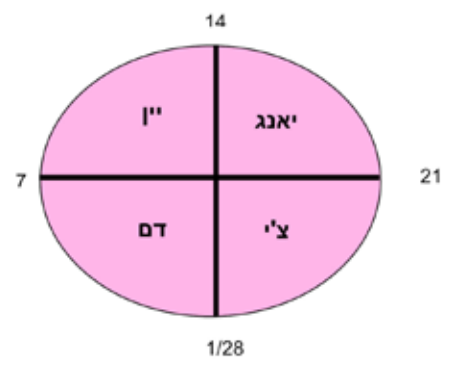
מה מסתתר מאחורי הטמפרטורות? הרפואה הסינית מחלקת את המחזור לארבעה חלקים:

שלב הדם - השלב שמתחיל עם התחלת הדימום הוסתי, תחילת השלב הפוליקולרי. זה השלב שבו ההורמונים נמצאים בשפל, ישנה ירידה ברמות אסטרוגן ופרוגסטרון, ומתחילה הפרשת FSH. מצב הדם בגוף, בין אם בעודף או בחסר, יגיב בשלב הזה יותר מאשר בשלבים האחרים. בשלב זה הטמפרטורות נמוכות.

שלב היין - זהו שלב של שיגשוג רירית. ישנה התפתחות זקיקים, והרחם מתכוננת לביוץ. שלב השגשוג זהו שלב הבניה, השלב הכי ייני בתהליך. הכנת הגוף לקראת האירוע הגדול. הזקיקים והרירית שבשלב של ההתפתחות מייצגים את היין בגוף, הפוטנציאל לחיים. מחסור ביין יכול לגרום להבשלה לא תקינה של הזקיקים, חום מחוסר יין יכול לפגוע בעובי הרירית.

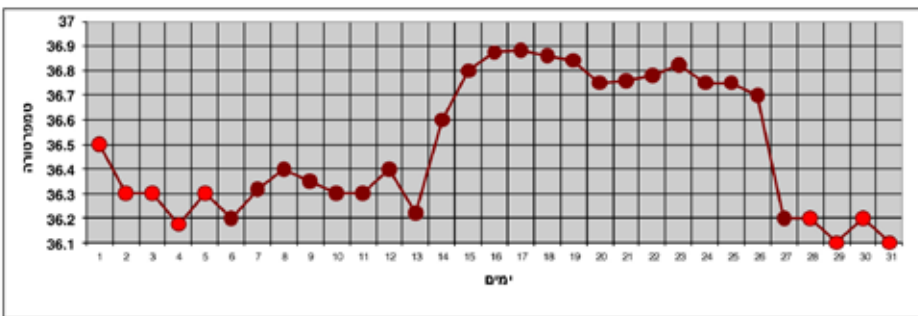
שלב היאנג - מתחיל עם הפרשת LH והתרחשות של ביוץ. זה הוא התחלת השלב הלוטאלי. הזקיק הריק הופך לגופיף צהוב המייצר פרוגסטרון, טמפרטורת הגוף עולה. כיוון שיש תנועה רבה והתרחשות גדולה, כיאה לשלב יאנג, אם יהיה חסר יאנג או צ"י או שיהיה מחזור, זה ישפיע ישירות על הביוץ וכן על הטמפרטורות.

שלב הצ"י - הרירית מצטברת ומתכוננת לווסת, הגופיף הצהוב מתפרק, יש צניחה ברמות אסטרוגן ופרוגסטרון. זה שלב שבו הגוף מתמלא ומתכונן להתרוקנות. אם אין מספיק צ"י או שיש תקיעות, זה ישפיע על האישה, המחזור המיוחל, הטמפרטורות ובעיקר על מצב הרוח.



שלבי הדם והיין הם השלבים הפוליקולריים וההורמונים נמצאים בשפל, ולכן גם הטמפרטורות נמוכות. שלבי היאנג והצ"י הם השלבים הלוטאליים וההורמונים נמצאים בשיא, ולכן הטמפרטורות גבוהות. כל שינוי בכמות או באיכות החומרים ישפיעו ישירות על הטמפרטורות וכך יראו היכן ומתי הבעיה משפיעה על הגוף. אם יש קור - הטמפרטורות יהיו נמוכות. אם יש חום - יעלו הטמפרטורות, וסטרוס, לחץ או סטגנציה ייצרו תנודות קיצוניות בטמפרטורות. כל פעם כשרואים מצב חריג לשלב בו המטופלת אמורה להיות, ישנה אפשרות לראות איפה הפגיעה ואיך זה משפיע על המערכת ההורמונלית.

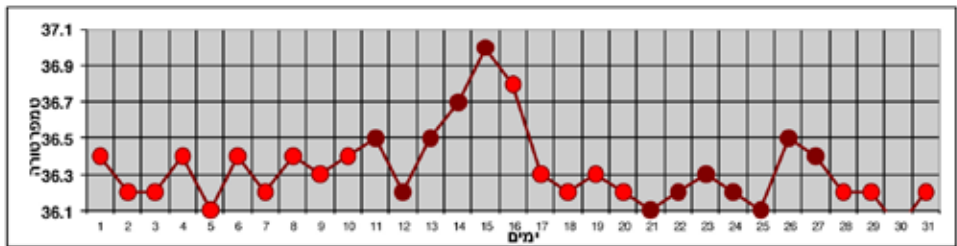
BBT נורמלי:



לדוגמא:

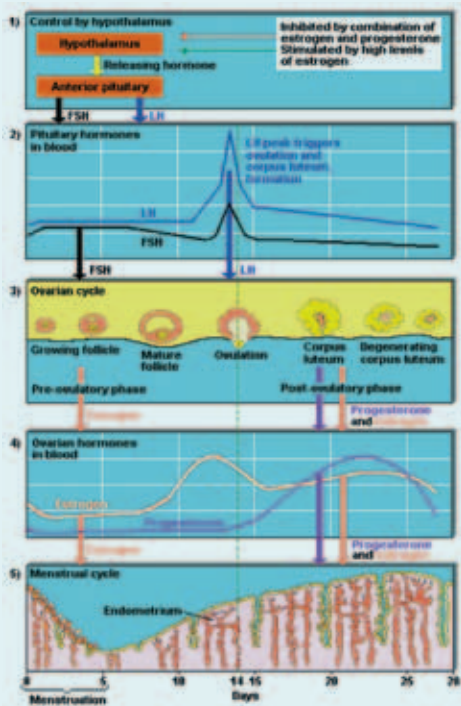
הגיעה אלי בחורה בת 32 בשם דניאלה. היה לה מראה כהה, היא הייתה דקה, עיניה שקועות והיה לה גוון כהה סביב העיניים והשפתיים. למרות שנראתה תזזיתית, היא הקרינה משהו עייף. התלונה העיקרית: יש לה דימומים תכופים, מאז שהייתה לה הפלה טבעית לפני חצי שנה. היא רוצה להיכנס להריון והיא לפני טיפולי פוריות. יש לה מחזורים כואבים, דימום מאד רב, דליל, מעט קרישים. הדימום מתחיל כל שבועיים, והולך ומצטמצם. עכשיו יש לה דימום אחד ארוך, שמתגבר ונחלש במשך 3 חודשים. יש לה ילד בן 3, מהריון ספונטני. בדרך כלל היא בריאה. יש לה נטייה לעצירות. קר לה בעיקר בקצוות, לא מזיעה, סובלת מעייפות רבה ומכאבי ראש מאחורי העיניים. **לשון** - סגולה, כהה, דקה וחיורית. (לשון הינו שריר אשר משקף את מצב השרירים בגוף האדם. בלשון כמו בכל השרירים זורם דם. לשון בריאה הינה ורודה. כאשר תנועת הדם בגוף אינה חלקה, צבע הלשון נהפך לסגול, ככל שכהה יותר, כך התקיעות גדולה יותר. ככל שהלשון חיוורת יותר, כמות הדם קטנה יותר) **דופק** - כמעט לא מורגש, חלש מאד בימין ולא מוגש כלל בשמאל לפי הסיפור שלה והדופק והלשון, ברור שהאבחנה הכללית היא חוסר דם וסטגנציה של דם כתוצאה מהטראומה. אבל כיוון שיש לה דימום אחד ארוך כבר 3 חודשים, לא ברור מתי הוסת אמיתית, מתי

הדימום בעקבות הביוץ, אם יש בכלל ביוץ. התמונה לא ברורה. וכשהתמונה לא ברורה, לא ברור מתי לחזק ומתי לפזר. אם אניע אותה, אני יכולה להחליש אותה, אם אחזק אותה, אני יכולה להחמיר את התקיעות. זה הזמן שהטמפרטורות נכנסות לתמונה. אלו הטמפרטורות בחודש הראשון של הבדיקה של דניאלה:



מסקנה

מתוך הסיפור של דניאלה התברר שיש חסר דם וסטגנציה. מתוך הטמפרטורות נראה שיש סטגנציה של דם בחלק הפוליקולרי וחסר יאנג וצ"י בשלב הלוטאלי.



מסקנה זו נותנת לי את האפשרות לחלק את הטיפול לשני חלקים: בשלב הפוליקולרי נתתי לה פורמולה לחיזוק הדם והנעתו:

- Tao Hong Si Wu Tang

פורמולה קלאסית להזנה והנעת דם ומפסיקה דימום

- Tao Ren - Persica

מניע דם ומרכז הצטברויות

- Hong Hua - Carthamus

מניע דם

- Shu Di Huang - Rhemania

מזין דם ומחזק את הכליות

- Bai Shao - White Peony

מזין דם ומרכז את הכבד

המשך בעמ' הבא

- Chuan Xiong - Cnidium
מניע דם ברחם
- Dang Gui - Angelica
מזין ומניע דם
- San qi - Notoginseng+
מפסיק דימום על ידי הנעה

בשלב הלנטאלי נתתי לה פורמולה לחיזוק יאנג צ'י:

Bu Zhong Yi Qi Tang
מחזקת ומרימה יאנג צ'י

Huang Qi - Astragalus
מחזק ומרים צ'י

- Ren Shen - Ginseng
מחזק צ'י

- Bai Zhu - Atractylodes
מחזק צ'י

- Gan cao - licorice
מאזן

Dang gui - Angelica
מזין ומניע דם

Chen pi - Citrus
מניע צ'י ומונע תקיעות

Chai hu - Bupleurum
מניע ומרים צ'י

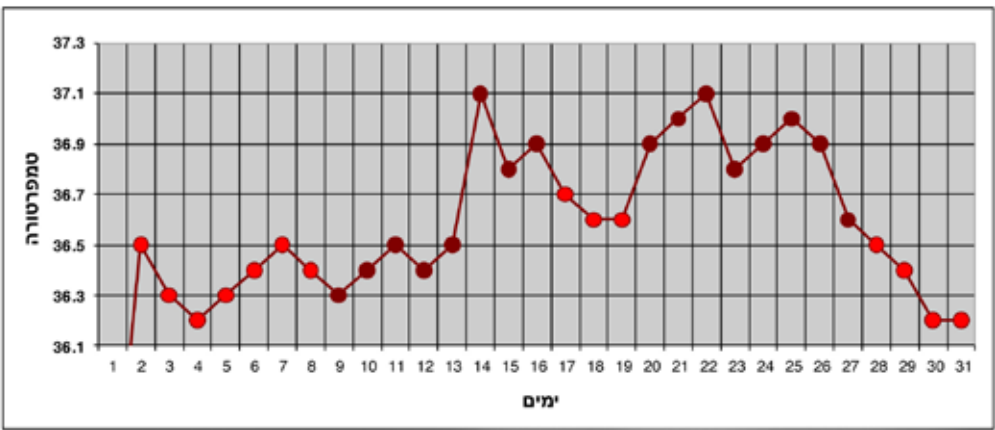
Cimisifuga - Shen Ma
מרים צ'י

+

Rou cong rong - Cistanche
מחזק יאנג הכליות

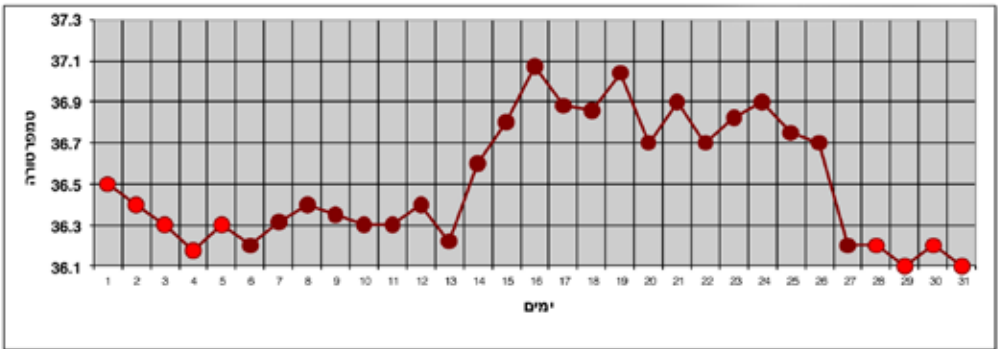
Du zhong - Eucommia
מחזק יאנג הכליות

לאחר חודש טיפול, הטמפרטורות נראו כך:



שלב הדם והיין התמתנו מעט. היו פחות תנודות קיצוניות. היה ביוץ ביום ה-14 ולאחר מכן ירידה קטנה אך הטמפרטורות עלו לקראת שלב הצ'י. מה שמחזק את העובדה שהטיפול הזין דם ויין, אך נשארה עוד עבודה, וחיזקה את שלב הצ'י, אך על היאנג יש עוד עבודה.

החודש השלישי:



הערת המחברת:

המאמר משקף את לימודי, הידע והניסיון שרכשתי ב-20 שנה האחרונות.

מאז כתבתי אין ספור מאמרים על שיטת האבחון הזו. לפיכך, החומר מקורי כי אני כתבתי אותו. אבל לחלוטין לא המצאתי כלום. יש 5000 שנות ניסיון של רפואה סינית שעליה אני מסתמכת. פה אני נותנת רעיון ש"גנבתי" מכל מיני מורים, קורסים ולימודים שונים במהלך חיי הקצרים.

לפני שנה הייתי בהרצאה של מורה אנגלי בן 80. הוא מטפל ומלמד מעל 50 שנה.

הוא שאל את התלמידים למה הגיעו לשמוע אותו. אחד התלמידים אמר "באתי לגנוב רעיונות ממך". המורה צחק ואמר, "בחור צעיר, אני מוזיאון של רעיונות גנובים"... אז כל מה שנכתב פה הוא רעיונות גנובים ממורים רבים שעברו בדרכי.

למידע נוסף על פורמולות סיניות ניתן לקרוא במטריאה מדיקה של הרפואה הסינית.

*אריכות ימים



גזר בר והשפעתו על נשים

Wild Carrot - Daucus Carrota



מאת ד"ר תמר שבת

MD מושית ברפואת משפחה, הומיאופתיה, רפואה סינית מסורתית, הרבליזם קליני, רפואה אנתרופוסופית.

יום - יום, בכבישי הגליל, בעונה החמה והיבשה הזאת, אני מבחינה בירוק הנוסג לצהוב, ההולך ומשתלט על הנוף. מנחמים אותי צמחים ממשפחת הסוככיים, הפורחים בצידי הדרכים, באון מלכותי, בזקיפות קומה - הגזר הקיפח, האמיתית הקייצית, נירית הקמה, הכלך המצוי. סוככי פריחה גדולים, היכולים לאוויר החם והיבש ולרוח הנושבת. הסוככים הלבנים זוהרים גם בלילות. "תחרת המלכה אן" יש המכנים את הגזר. ואכן מלכותית היא. כמו מלכה אמיתית היא נושאת בגאון את הכתר הלבן - תחרתי. על ראשה, ריבוא תפרחות זעירות שמרכזה "עין שחורה - אדומה", כמו טיפת דם שנשרה מאצבעה של היפהפייה באגדה, שנדקרה בפלך, בטרם תישן 100 שנות המתנה לנסיך המיוחל.

עיני צדה את עינה. האופן, שבו היא סוככת על זרעיה, כמו רחם, או כמו שחלה מלאה בביציות או כמו קן שופע ביצים ונושאת את ראשה, אמרתי לעצמי, חייבת להיות קשורה להשפעה מיטיבה על נשים.

זכרתי שבמשפחתה יש צמחים, שהכרתי מטוילי באירופה, כמו האנג'ליקה, שאף היא צמח "נשי". כהרבליסטית מקומית, הייתי רוצה להישען על תחליף מקומי בתרופותיי. שאלתי את עצמי, האם האינטואיציה, שנבטה בי בעקבות ההתבוננות בצמח, תואמת את המחקר ההיסטורי, קליני ומעבדתי על הצמח.

כרופאה, המטפלת ומנחה נשים במעבר, אני עדה לסוגיה בלתי פתורה: עם הירידה בפרוגסטרוגן ובאסטרוגן והפוגה במחזור, חוות נשים רבות ירידה בחשק המיני, דבר הגורם לקשיים זוגיים. כי אין התאמה בין המנופאזה הנשית לגברית - גברים נכנסים לאנדרופאזה כ-7 שנים אחרי נשים.

בד"כ נהגתי לתת Vitex לשני בני הזוג בתקווה, שישפר את החשק המיני אצל נשים ויפחית אצל הגברים ויגיע האיזון

המיוחל. אבל, מניסיוני הקליני, זה לא עובד. (מסיבות שונות, שאין זה המקום להרחיב בהן). האם הגזר יכול להיות פתרון לסוגיה?

עוד מימי היפוקרטס, נקשרו תכשירים העשויים מזרעי הגזר, לאפשרות השפעה על המחזור - מניעת הריון, גרימת מחזור (אנמגוג) (1). לעומת זאת טוען Culpper שהכנה של תמצית ביין, של זרעי הגזר, תשפר את הפוריות הנשית.

למרות נפישותו באזורנו, ולמרות היותו צמח מרפא רב שימושים וסגולות, בהיסטוריה של השימוש בצמחי מרפא, נשכח ע"י המרפאים בצמחים בתקופתנו. הגזר הוא אחד הסוגים האופייניים למשפחת הסוככיים, השייכת לסדרת הסוככיים. הסוג גזר מונה כ-60 מינים. אחד המינים הנפוצים הוא הגזר הקיפח - (2) שבתי גידולו, הם גדות נחלים, שדות בור וצידי דרכים.

זהו צמח עשבוני, דו שנתי, זקוף וגבוה מאד. בשנה הראשונה, בתחילת החורף, מתפתחת שושנת עלים גזורה (כיאה לשמו) ושעירה. בקרקע הוא מפתח שורש עבה, בהיר, המדפיח ריח אופייני של גזר. הצמח אוגר בשורש את כל שאסף מהאור, האוויר והחום וממה שינק מהאדמה. באביב, כל הכח הנאגר בשורש, פורץ בעמוד תפרחת גבוה ושעיר, שבראשו תפרחת סוככית לבנה, שבמרכזה נקודה שחורה אדומה. (פרח לא פורה שמחקה זבוב שחור על רקע לבן).

הסוכך מורכב מ-40-15 סוככונים. הפרח דו-מיני ולו 5 עלי כותרת לבנים. התפרחת הגדולה, המורכבת מעשרות פרחים בודדים, מושכת אליה חרקים רבים. אחרי האבקה, מתכנסות הקרנות והתפרחות נסגרות. הפרי בנוי משני זרעים, עטור שיניים קוצניים. בדרך זאת נשמרים הזרעים. עם רדת הגשם, מתפשקות קרנות הסוכך ומתפזרים הזרעים (2).

כל החוקרים רואים בסדרת הסוככיים את דרגת ההתפתחות הגבוהה ביותר שבמפורדי עלי הכותרת. מעידים על כך פשטות הפרח ומיעוט חלקיו (3).

הסוכך הינו שלב התארגנות התפתחותי מתקדם מבחינת הביולוגיה של ההאבקה. בהתאגדות הפרחים הקטנים, לפרח סוכך גדול ולבן (יצירת קהילה של פרטים) מוגדל כוח המשיכה שלו לחרקים.

כל חלקי הצמח היו בשימוש: שורש, עלים, תפרחות וזרעים. במאמר זה, אני מתייחסת בעיקר לשימוש בתפרחות ובזרעים.

הזרעים מכילים שמנים נדיפים פלבנואידים, טנינים. (4) Pinen, Carotol, Daucol, Limonene, Gerianol אלקלואיד הנקרא Daucine, נקרא בפי הרבליסטים "משנת מעצבן" בגלל תכולת השמנים הנדיפים, העוברת דרך הכליה, משנת חזק. כמו כן מעורר ומחזק את רירית מערכת הנשימה

והעיכול. בשפת הרבליסטים נקרא גם משנת (מעודד tonic diuretic), אדפטון וסטימולנט, קרמנטיבי, ארומטי, אפרודיזיאק וגרין טוניק. (5)

על האופן שבו הגזר משפיע הורמונאלית היו וישנן חילוקי דעות בין הרבליסטים. ד"ר גוהן כריסטופר בכתביו (7) טוען שגזר בר הוערך בהיסטוריה הרבליסטית בשל תכונותיו המעוררות. לדעתו הגזר מעורר היפופיזרי, שמכאן נובעות השפעות המיטיבות ומעוררות על בלוטת התירואיד ועל בלוטת המין.

רוז בנט, כתבה מאמר (8), בו היא סוקרת דעות ונסיונות של הרבליסטים בדבר השפעת הגזר. מסקנותיה הן שהגזר, תכשיר מהזרעים, מעלה גם אסטרוגן וגם פרוגסטרוגן, לכן מיטיב עם פוריות האישה והגבר, אם נלקח באופן יומיומי (ניתן להדגים שינוי בריר הצוארי). הגזר גם מונע הריון, ע"י מניעת השרשה, אם נלקח למשך 3 ימים בלבד אחרי קיום יחסי מין, במנגנון של השפעה על רירית הרחם, דרך יצירת שינוי ברמה ההורמונאלית (מה שקרוי בגניקולוגיה יצירת withdrawal bleeding ולכן תכונותיו כאנמגוג - מחולל דימום).

תמצית מהזרעים מפחיתה דימומי רחם קשים ומונעת תופעות כאב אופייניות לאנדומטריזיס. (6) לכן לקיחת תכשיר מהזרעים אסורה בהריון בשל הפוטנציאל לגרימת הפלה. בנוסף, בשל תכונותיו המשתנות, מיטיב עם שגדון ושגרין ומקל על בצקות קשות. מיטיב עם תהליכי עיכול ומקל על "גזים". הטעם חם ומעורר. (4) אינדיקציות ספציפיות (5):

עייפות, חוסר חשק ורצון לעשות דברים, חוסר חשק מיני, תת פעילות בלוטת התריס, סוכרת מאוחרת, נפיחות בבטן - "גזים", בצקות.

אני השתמשתי בזרעים לעידוד חשק מיני לנשים בגיל המעבר ולמניעת דלקות בדרכי השתן הקשורות ביחסי מין. שילוב ייחודי לצמח שהינו גם אפרוזידיאק וגם משנת. ההתבוננות בצמח מגלה "חותמת" הורמונאלית. מראה התפרחת, כתחרה לבנה, שלתוכה נשרה טיפת דם, מזכירה מוטיב חוזר באגדות האירופיות של תהליך האינדיווידואציה. מי שטיפת דמה נוקזה כך, עוברת מהיותה ילדה-נערה, לאישה. (5).

אופן השימוש:

יש המשתמשים בתפרחת בחליטות, יש הממליצים על לעיסת זרעים ירוקים במשך 3 ימים אחרי קיום יחסי מין למניעת הריון. יש המשתמשים בתפרחת + הזרעים הירוקים בטינקטורה המכילה לפחות 45% אלכוהול. המינון הוא כ-7 טיפות לטיפול היומי (4).

זוהי תרופה חזקה ואין צורך במינונים גבוהים.

הערת אזהרה: חשוב לדעת לזהות את הצמח, כי במשפחה הזאת יש גם צמחי רעל כמו הרוש העקוד.

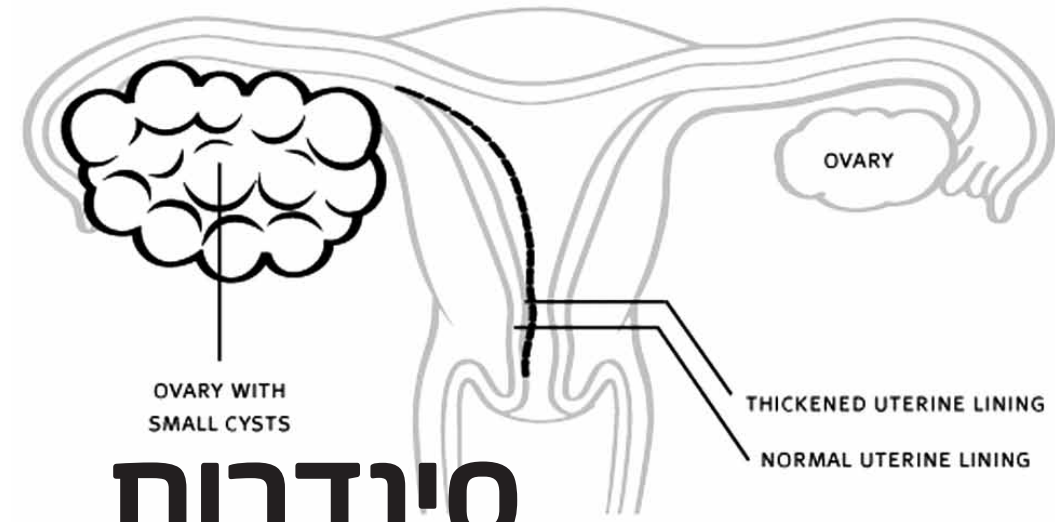
לסיכום:

הגזר, צמח נפוץ בארצנו, בעל סגולות מרפא, יכול לשמש מקור טוב למניעת הריון בגיל הפריון ומעודד ומחזק בגיל המעבר.

אני סבורה שטמונים בזרעי גזר הבר פוטנציאל מרפא, המבקש הרחבה מחקרית ושימושית.

מקורות:

1. דוד קפאח (2007), "טבעי - צמחי מרפא בשימוש ביתי" הוצאת דוד קפאח
2. אבי שמידע (2011), "לקסיקון מפה: צמחי ארץ ישראל", הוצאת מפה.
3. מיכאל זהרי (1978), "כל עולם הצמחים", הוצאת עם עובד.
4. Mathew Wood (1997), The Book of Herbal Wisdom: Using Plants as Medicines, North Atlantic Books
5. Mathew Wood (2009), The Earthwise Herbal: A Complete Guide to Old World Medicinal Plants, North Atlantic Books
6. Susun S Weed (2002), New Menopausal Years: The Wise Woman Way, Alternative Approaches for Women 30-90 (Wise Woman Ways), Ash Tree Publishing
7. David Christopher (1998), An Herbal Legacy of Courage, Christopher Publications
8. Robin Rose Bennett (2011), Wild Carrot Study - Final Summary, August 2011 <http://www.robinrosebennett.com>



סינדרום השחלה הפוליציסטית (Polycystic Ovary Syndrome PCOS)

סינדרום השחלה הפוליציסטית הוא סינדרום אנדוקריני נפוץ, המתבטא בחמישה עד עשרה אחוז מקרב נשים בגיל הפריון (Raja 2005). סינדרום (בעברית תסמונת) הינו מצב מורכב, הכולל תסמינים מגוונים במערכות גוף שונות, אשר יחדיו יוצרים תמונה קלינית פתולוגית. האטיולוגיה של סינדרום זה מורכבת ועדיין לא ברורה לחלוטין. היא מושפעת מחידרות גנטית, משיבושים הורמונאליים ומטבוליים ומאורח החיים. למעשה, לא ניתן להצביע על גורם אחד המוביל להתפתחות הסינדרום, אלא על מכלול תהליכים היוצרים יחדיו את הסינדרום. המופע הקליני מגוון ביותר, ממצב אסימפטומטי ועד תופעות מובהקות של הסינדרום. השם "סינדרום השחלה הפוליציסטית" ניתן על סמך הדמיית אולטרה-סאונד, בה ניתן לראות על פני השחלה מופע פולי-ציסטי (לא קיים בכל המקרים) (Speroff 1999). מאפייני סינדרום השחלה הפוליציסטית שיבושים במערך האנדוקריני: א. שיבוש במערך האנדוקריני המתבטא ברמה ותדירות גבוה של ההורמון הלוטאלי (LH - luteinizing hormone) אל מול רמה נמוכה וקבועה של ההורמון מגרה זקיק (FSH - follicular stimulating hormone). ב. ייצור מוגבר של "הורמונים גבריים" אנדרוגנים (hyperandrogenism) ע"י השחלות ובלוטת יותרת הכליה ועליית זמינות הורמונים אנדרוגנים בשל ירידה ברמת "חלבון קושר הורמוני מין" (sex hormone-binding globulin - SHBG). ג. "עמידות" להורמון אינסולין המתבטאת בירידה בהשפעת אינסולין על תאי הגוף.



מאת ניר אברהם MSc
MSc במדעי הרפואה (ביוכימיה)
מורה ומטפל בצמחי מרפא

תוצאת שיבוש זה הינן רב מערכתיות ומשוער כי שיבוש זה הוא גורם מפתח בהתפתחות סינדרום השחלה הפוליציסטית. ד. מצב היפר-פרולקטיניזם: מופיע ב 25%. מושפע ממצב דומיננטיות אסטרוגן. שיבושים במחזור החודשי: א. העדר ביוץ כרוני (chronic anovulation) או ביוץ חלקי (oligo-ovulation) אשר מתבטא במחזור ארוך (מעל 35 ימים) המופיע ארבע עד תשע פעמים בשנה (oligomenorrhea). ב. העדר מחזור (amenorrhea). ג. דימום רחמי לא תקין (dysfunctional uterine bleeding). ד. ירידה בפוריות. ה. במידה וקיים הריון, שכיחות ההפלה הינה גבוהה יותר. שינויים במצב הרוח ובתפקוד קוגניטיבי: א. השיבושים במערך האנדוקריני ורמות הורמונאליות לא מאוזנות יחד עם רמות סוכר לא מאוזנות עשויות לגרום לעצבנות, לחץ וחרדה. ב. עלייה ברמת אינסולין בדם גורמת לקשיי ריכוז ו"ערפל במוח". שיבושים מטבוליים: א. כתוצאה מעמידות לאינסולין נוצרת עליה ברמת הסוכר והשומנים בדם, המתבטאת בעלייה ברקמת השומן וסיכון להשמנה חולנית (obesity). ב. עמידות לאינסולין עשויה להתפתח ל"תסמונת מטבולית" וסוכרת (סוג II). סיכונים בריאותיים נלווים: א. השלכות מצב העמידות לאינסולין עשויות לגרום לעלייה בשכיחות מחלות הלב וכלי הדם ועלייה בלחץ הדם (Guzick 1996). ב. דומיננטיות של אסטרוגן ברקמות גורמת

לעליה בשכיחות סרטן ריריות הרחם וסרטן השד. (Chittenden 2009) האם תסמונת השחלה הפוליציסטית הינה עתיקת יומין? ככל הנראה. היפוקרטס תיאר מצב הדומה לסינדרום זה ובהמשך גם הרמב"ם. באופן טבעי ניתן לטעון כי סינדרום השחלה הפוליציסטית היא מחלה בת ימינו המושפעת מתזונה "מערבית" לקויה והעדר פעילות גופנית. בניסיון לאתר מקורות אתניים לסינדרום זה, נראה כי הסינדרום מופיע במספר מקורות אתניים שונים ולא קיימת דבקות בקבוצה אחת או בסגנון תזונה אחיד. כך גם מופיע הסינדרום באוכלוסיות בעלות משקל עודף וכאלה בעלות משקל תקין. למעשה נמצא קשר גנטי להופעת הסינדרום כבר ב"תקופת האבן". מחקרים אפידמיולוגיים גנטיים של העבר הרחוק משערים כי תכונות סינדרום השחלה הפוליציסטית, ככל שהרעיון נשמע מוזר, דווקא העניקו יתרון ושיפרו את הישרדות האדם: יתר הורמונים אנדרוגנים גורם לפיתוח גוף בעל מסת שריר גבוהה ועמידות לאינסולין גורמת לרזרבה של מקורות אנרגיה בגוף. רמת פוריות נמוכה יותר תרמה לירידה בסיכון הכרוך בהריון ובלידה ומרווח גדול בין צאצאים, תרם ליכולת ההישרדות של התא המשפחתי. מופע זה נתן יתרון יחסי לאדם בתקופות של התמודדות מול איתני הטבע. הגנים האחראיים למופע מסוג זה נקראים "גנים חסכניים" (thrifty genes) ונראה כי גנים אלו שרדו דורות במהלך האבולוציה. (Azziz 2011) הליקויים המרכזיים המופיעים בסינדרום השחלה הפוליציסטית: הקשר הגנטי ושכיחות סינדרום השחלה הפוליציסטית: נמצא כי קיים קשר גנטי, וכי לנשים הסובלות מהסינדרום הליקוי קיים גם אצל אמהותיהן, בשיעור של 35%. כאשר אחות אחת לוקה בסינדרום, קיים סיכוי של 40% כי גם לאחות השנייה יהיה ביטוי של הסינדרום (Kahsar 2001). ניתוח גנטי מציג קשר לאזורים של מסלולים מטבוליים סטרואידאליים (אזור CYP11a) וכן אזור הקשור לביטוי אינסולין (Franks 1999). מקורות גנטיים אלו מצביעים על עומקו ורוחבו של הסינדרום, אך מעבר לצו הירושה הביטוי הקליני המגוון מעיד על התבטאות אישית של השיבושים והשלכות אורח החיים. ליקויים במערך האנדוקריני: א. שיבוש במערך האנדוקריני בציר היפותלמוס-היפופיזה-שחלות: ליקוי אנדוקריני גורם להיפותלמוס להפריש בקצב מוגבר את ה"הורמון משחרר גונאדוטרופינים" (gonadotropin-releasing hormone - GnRH) אשר מגרה את יותרת המוח (ההיפופיזה

הקדמית) לשחרר את ההורמון הלוטאלי (LH) ואת ההורמון מגרה זקיק (FSH). קצב ההפרשה המוגבר של GnRH גורם לרמה ותדירות גבוהה של LH אל מול רמות נמוכות וקבועות של FSH. במצב רגיל השחלה המושפעת מהורמונים אלו מייצרת ביציות תוך בקרה עצמית ותוך משוב שלילי או חיובי על ההיפותלמוס. השפעת LH בשחלות מתבטאת בייצור הורמונים אנדרוגנים ע"י תאי theca, והשפעת FSH בשחלות מתבטאת בסינתזת האנזים ארומטאז (aromatase) ע"י תאי granulosa הממיר אנדרוגנים לאסטרדיול. ב. יתר הורמונים אנדרוגנים: מסלול הסינתזה של הורמוני המין מתחיל בכולסטרוול ומסתיים באנדרוגנים המומרים אצל האישה לאסטרונים. הליקוי של סינדרום השחלה הפוליציסטית מתבטא ברמה גבוהה וקבועה של LH (גורם לייצור מוגבר של אנדרוגנים) ובמקביל רמה נמוכה של FSH המונעת את סינתזת האנזים ארומטאז. סך השפעה זאת מתבטאת בכך שהשחלות מייצרות הורמונים אנדרוגנים ולא אסטרונים (אסטרדיול). אתר נוסף בו נוצרים הורמונים אנדרוגנים, הוא בלוטת יותרת הכליה. נראה כי בסינדרום השחלה הפוליציסטית קיימת בבלוטת יותרת הכליה סינתזה מוגברת של האנזים P450c17 אשר ממיר DHEA לאנדרוגנים. DHEA-dehydroepiandrosterone הוא חומר ביניים המיוצר בגוף במסלול סינתזת הורמוני המין. נמצא כי בנשים הלוקות בסינדרום רמת DHEA גבוה בחמישים אחוז מהנורמה. תופעה נוספת הגורמת גם כן לחיזוק הפעילות האנדרוגנית היא רמה נמוכה של "חלבון קושר הורמוני מין" (SHBG). חלבון זה נושא את הורמוני המין בדם ומווסת את עוצמת פעילותם. ל-SHBG זיקה גבוהה ביותר לדי-הידרו-טסטוסטרון (DHT) ההטסטוסטרון העוצמתי, לאחר מכן לטסטוסטרון ובהמשך אנדרוסטנדיול ולבסוף אסטרדיול והזיקה הנמוכה ביותר כלפי אסטרוגן. כאשר הורמון מין מחובר אל SHBG, פעילות ההורמון מושבתת בזמן הזה, ורק אחוזים בודדים של הורמוני המין נמצאים חופשיים וזמינים ביולוגית להשפעה על תאי המטרה. SHBG מיוצר בכבד וכתוצאה מרמת אינסולין גבוהה בדם ייצור SHBG יורד. ירידה ברמת SHBG תורמת לעלייה בזמינות ביולוגית של הורמונים אנדרוגנים חופשיים כדוגמת טסטוסטרון. השלכות אנדרוגניות אלו עשויות להתבטא בשיעור יתר (hirsutism), דילול או נשירת שיער הקרקפת (alopecia) והופעת אקנה. ג. דומיננטיות של אסטרוגן: עד כה דובר על יתר אנדרוגנים ועל כשל בייצור אסטרונים. אכן זהו המצב הקיים בשחלות אשר לא

מייצרות את האסטרוגן הדומיננטי לתקופת הפוריות (אסטרדיול), זאת בשל חוסר פעילות של האנזים ארומטאז. ארומטאז נמצא גם ברקמות הגוף (בייחוד ברקמת שומן) וגורם להמרה של אנדרוגנים לאסטרונים. המרה זו מייצרת את ה"אסטרוגן החלש" אסטרוגן (estrone) הנפוץ בגוף האישה לאחר המנופאזה. בסינדרום השחלה הפוליציסטית רמת הפרוגסטרוגן נמוכה (בשל העדר שלב לוטאלי והתפתחות גופיף צהוב). מצב זה של אסטרוגן ברקמות הגוף והיעדר השפעה פרוגסטרוגנית נקרא "מצב אסטרוגן בלתי מופרע" (unopposed estrogen). מצב דומיננטיות אסטרוגן עשוי להיות אחד הסיבות לעלייה במקרי סרטן ריריות הרחם בנשים הלוקות בתסמונת השחלה הפוליציסטית. ד. העדר השפעה פרוגסטרוגנית: בין יתר תפקידי הורמון זה נמצאת בקרה שלילית על ההיפותלמוס בנוגע להפרשת GnRH. בסינדרום השחלה הפוליציסטית רמת פרוגסטרוגן נמוכה אינה מאפשרת בקרה שלילית זאת ולכן ההיפותלמוס ימשיך בהפרשת GnRH אשר שוב יגרום לעליית LH. ה. עודף פרולקטין: עודף בהורמון פרולקטין מופיע ב 25% ממקרי הסינדרום ומושפע ממצב של דומיננטיות של אסטרוגן. ליקויים בהפרשת ובפעילות אינסולין: רוב המחקרים מציגים קשר בין שיבושים במערך האינסולין לבין תסמונת השחלה הפוליציסטית. השיבוש הנפוץ ביותר הוא פיתוח עמידות לאינסולין אשר מתבטא בירידת הרגישות כלפי אינסולין בתאי המטרה. התוצאה היא ירידה בחדירת גלוקוז לתוך התאים ועליה ברמת הגלוקוז בדם (מצב המוגדר כסבילות נמוכה לגלוקוז) וכתוצאה מכך נדרש הלב לב לייצר עוד אינסולין. מצב של עמידות לאינסולין עשוי להתפתח למצב של יתר אינסולין בדם (היפראינסולינמיה hyperinsulinemia), הלאה לפיתוח סינדרום מטבולי (metabolic syndrome) ולבסוף גם למחלת הסוכרת (סוג II). נמצא כי 82% מכלל הנשים הלוקות בסוכרת (סוג II) סובלות גם מסינדרום השחלה הפוליציסטית, אך מתוכן רק ב 52% הופיעו סימנים מייצגים של הסינדרום (היפראנדרוגניזם ושיבושים במחזור החודשי). באופן כללי לאישה הסובלת מסינדרום השחלה הפוליציסטית יש סיכוי מוגבר (פי 5 עד פי 10) לפתח סוכרת לעומת אישה ללא הסינדרום. ככל שקיימת השמנת יתר עולה הסיכון לחלות בסוכרת (Legro 1999). ברמה הביוכימית נראה כי הפגם היוצר עמידות לאינסולין הוא זרחון של החומצה האמינית סרין של הקולטן

לאינסולין (מנגנון זה מתרחש גם במצבי השמנה חולנית). פגם זה משבש את פעילות הקולטן של אינסולין וגורם למצב עמידות לאינסולין. כאן גם מתחזק הקשר בין מצב יתר אנדרוגנים לבין מצב העמידות לאינסולין: נמצא כי השיבוש בקולטן של אינסולין גורם לפעילות יתר של האנזים P450c17 בשחלות ובבלוטת יותרת הכליה (Dunaif 1995) וכאמור זה האחרון גורם להמרה מוגברת של DHEA לאנדרוגנים. עדות נוספת להשפעת אינסולין על המערך האנדוקריני, נראות במחקר המציג השפעת היפראינסולינמיה בנשים הלוקות בתסמונת השחלה הפוליציסטית והשמנה חולנית (obesity). במחקר זה נצפתה עליה מתואמת בין רמת אינסולין לרמת LH (Adashi 1981). לעיתים עמידות לאינסולין מתבטאת ב *nigricans* שהיא פיגמנטציה של העור. מספר טיפולים תרופתיים בתסמונת השחלה הפוליציסטית

טיפולים אלו כוללים תרופות בעלות השפעה מטבולית והורמונאלית: מטפורמין (metformin) - תרופה לטיפול בסוכרת (סוג II), השמנת יתר והשמנת יתר חולנית ועמידות לאינסולין. התרופה נמצאה כיעילה לטיפול בתסמיני השחלה הפוליציסטית (Diamanti 1988).

כלומיפן (clomiphene citrate) - תרופה הפועלת כמעכב סלקטיבי של קולטן האסטרוגן (selective estrogen receptor modulator - SERM). השילוב של מטפורמין וכלומיפן בתסמונת השחלה הפוליציסטית נמצא כיעיל ביותר בקידום ביוץ לרמה של 90 אחוז (Nestler 1998).

גלולות למניעת הריון - גלולות אסטרוגן-פרוגסטין מדכאות ייצור LH ולפיכך רמות הורמונים אנדרוגניים יורדות ורמות SHBG עולות. אסטרוגן באופן ישיר מעכב את פעילות בלוטות החלב (sebaceous gland) ותורם לשיפור במצב האקנה. ספירונולאקטון (spironolactone) - תרופה מְשַׁתָּנֶת אשר קיימת בה גם פעילות אנטי-אנדרוגנית. ניתנת למצבי שיעור יתר ונשירת שיער הקרקפת.

טיפול בעזרת תוספי תזונה כרום - יסוד קורט זה נקשר לקולטן האינסולין ומעלה את רגישות הקולטן לאינסולין ומשפר את רמת החדירה של סוכר לתוך התא. הכרום מפעיל את טירוזין-קינאז (tyrosine kinase) ומדכא את פוספו-טירוזין פוספטאז (phosphotyrosine phosphatase) בקולטן האינסולין, כך הקולטן עובר זרחון (phosphorilation) ומתאפשרת חדירת גלוקוז לתא. כרום זמין לגוף בקטניות

ודגנים מלאים, ברוקולי, אגוזים, שמרים, בירה, יין, חלמון ביצה, עלים ירוקים. כרום נמצא כמסייע בטיפול בסוכרת (סוג I, II, סוכרת הריון) (Davis et al 1996) ובסינדרום השחלה הפוליציסטית (Lucidi 2005).
אבץ - מינרל אשר בדומה לכרום והינו בעל השפעה מיטיבה על איזון רמות סוכר בדם ושיפור הרגישות לאינסולין (Tang 2001). ויטמין C - בנוסף למגוון הפעילויות החיוניות שיש לוויטמין C נראה כי קיימת גם השפעה מיטיבה על עליית רמות פרוגסטרון במקרים של בעיות פוריות ושיבושים בשלב הלוטאלי (Henmi 2003).

טיפול בעזרת צמחי מרפא עומקו ורוחבו של סינדרום השחלה הפוליציסטית מהווה אתגר משמעותי לטיפול ברפואה טבעית. בסיס הטיפול נמצא באורח החיים, כאשר הדגשים הם הפחתת סטרס, שינוי תזונתי ופעילות גופנית בהתאמה אישית. שמירה על BMI תקין הכרחי לטיפול בסינדרום מכיוון שברקמות השומן תסמינים רבים גורמים להחמרת הסינדרום. מספר דגשים תזונתיים על קצה המזלג: פחות שומנים, פחות פחמימות בעלות אינדקס גליקמי גבוה, הימנעות מוחלטת מסוכרים זמינים, יותר קטניות (מכילות inositol אשר נמצא כמסייע במניעת עמידות לאינסולין ומשפר פוריות (Gerli 2003), יותר סיבים תזונתיים, יותר ירקות.

טיפול בצמחי מרפא מאפשר גישה לצמתים המרכזיים של הסינדרום ומקנה אפשרות לאזן את הליקויים הקיימים בו: הורדת רמת סטרס ואיזון המערך האנדוקריני: מצב עקה של הנפש והגוף מקבע ציר פעילות אנדוקריני ומטה את שיווי המשקל לכיוון ייצור הורמוני הדחק ע"י בלוטת יותרת הכליה. בבסיס הליקויים של סינדרום השחלה הפוליציסטית קיים חוסר איזון אנדוקריני ומצב של סטרס יומי רק מחמיר את התסמינים ומפנה את מסלול בניית הורמוני המין מכולסטרוול לעבר ייצור קורטיזול והורמוני דחק. צמחים המוגדרים כאדפטוגנים מאזנים את מידת הלחץ על ציר היפותלמוס-היפופיזה-אדרנל ועשויים לתווך שיפור בעוצמת הסטרס, יחד עם שינוי באורח החיים.

צמחים אדפטוגנים תופסים תפקיד מרכזי בטיפול בסינדרום השחלה הפוליציסטית מתוקף פעילותם בתווך הנאורו-אנדוקריני מחד, כתומכים במערכת העצבים, ומאידך, כמאזנים של המערכת האנדוקרינית. איזון זה מתבטא בשיפור היכולת להתמודד עם סטרס (סטרס בראיה הרחבה הכולל עקה נפשית, פיזית, זיהום כימי או ביולוגי) והשבת מצב הומיאוסטזיס.

לאחרונה נתגלה כי צמחים אדפטוגנים מעורבים בבקרה של חלבוני שֶׁק-חום (heat shock proteins) שהם חלבונים המעורבים בהתגוננות ממצב עקה (Panossian 2010). בפועל שימוש בצמחים אדפטוגנים (תוך התאמת הצמח המתאים לאדם במצבו הנוכחי) מוביל שינוי הדרגתי ואיטי (לרוב) המתבטא בשיפור הפעילות והמרגש הכללי, שיפור ביכולת קוגניטיבית ועלייה ברמות אנרגיה וחיוניות. איברי המטרה העיקריים של רוב הצמחים האדפטוגנים הם בלוטות יותרת הכליה, אך כלל המערכת האנדוקרינית מושפעת מצמחים אלו. כך קפיצות ברמת הסוכר בדם לאחר חשיפה לסטרס יהיו מאוזנות יותר לאחר שימוש בצמחים אלו ומערכת החיסון תקבל תמיכה אל מול דיכוי מהורמוני הדחק. הגונאדות (בלוטות המין) זוכות גם הן לטיפול ע"י הצמחים האדפטוגנים והתוצאות באישה ניכרות באיזון שיבושים במחזור החודשי, שיפור במצבי תסמונת קדם וסתית ועליה ברמת הפוריות. הצמחים אדפטוגנים המקובלים בטיפול בתסמונת השחלה הפוליציסטית הם: ויתניה משכרת (Withania somnifera), שכיצנדרה סינית (Schisandra chinensis), ג'ינסנג סיבירי (Eleutherococcus senticosus), ג'ינסנג קריאני (Panax ginseng), ג'ינסנג אמריקאי (Panax quinquefolium), רודיולה (Rhodiola rosea).

תמיכה במערכת העצבים: כהשלמה לפעילות הצמחים האדפטוגנים ייתכן ויש צורך בתמיכה במערכת העצבים. תמיכה זאת מתבטאת בהזנת מערכת העצבים (לדוגמה עם ויטמיני B) ובמקביל הרגעת המתח של מערכת זאת ומעבר למצב פארא-סימפטטי. חלק מהצמחים האדפטוגנים עונים להגדרה זאת. צמח מצוין לנושא זה ובעל פעילות "טונויק למערכת העצבים" הוא שיבולת השועל (Avena sativa), המוכר מן המטבח. השימוש הרפואי בצמח, הוא בהפקת החלב מן השיבולים הטריות הנקטפות מן השדה. חלב זה (שונה מחלב שיבולת שועל הנמכר במרכולים), מכיל ויטמינים מקבוצת B. צמח נוסף המקובל לתמיכה במערכת העצבים ובעל זיקה למערכת ההורמונאלית ולכבד, הוא וורבנה רפואית (Verbena officinalis). עלי וורבנה מאזנים מצבים רגשיים הנלווים לשינויים ההורמונאליים (הצמח מקובל ביותר בטיפול בתסמונת קדם וסתית) ומסייע בהסדרת המחזור החודשי. וורבנה הפועל בציר מערכת העצבים, הכבד והמערכת ההורמונאלית, מביא עימו ייחוד כמרגיע וכמסייע לפעילות פירוק ההורמונים בכבד. ניסיון לאזן את מצב היפר-אנדוגנים: הצמח

פאוניה לבנה (Paeoniae lactiflora) נמצא כצמח משמעותי המסייע בכמה צמתים מרכזיים של התסמונת. הרכיב הפעיל (paeoniflorin) נמצא בניסוי (In Vitro) כמעורר של האנזים ארומטאז ופעילות זאת גורמת להמרת סטסטוסטרון לאסטרדיול. מספר מחקרים קליניים מציגים שיפור משמעותי בכמה ערכים הנוגעים לתסמונת לאחר נטילה של פאוניה יחד עם שוש קרח (Glycyrrhiza glabra). בישול הרכב זה הניתן מהרפואה הסינית/יפנית ונקרא-Shakuyaku Kanzo-To (שמו המקוצר במחקרים TJ-68) מציג מחקרים קליניים בהם רמות LH-ל-FSH, ובפועל, אחוזים ניכרים מבין המטופלות חזרו לבייץ באופן סדיר במשך נטילת הצמחים, וחלקן הרו (Takahashi 1991, Takeuchi 1994). צמח נוסף אשר עשוי לסייע לאזן את השיבוש האנדוקריני הוא שיח אברהם (-Vitex agnus castus). שיח אברהם "מחזק" השפעה פרוגסטרוגנית ותומך בשלב הלוטאלי. מצבים אלו מוחלשים מאוד בסינדרום השחלה הפוליציסטית ומכן פוטנציאל התרפויטי של צמח זה. שיח אברהם אינו מעורב בהורדת רמות האנדרוגנים באופן ישיר (Van Die 2012). לשיפור ההשפעה של שיח אברהם, מקובל כי יינתן כצמח בודד במנה אחת מוקדם בבוקר ובמינון של 1.5 מ"ל עד 3 מ"ל ליום ממיצוי ביחס 1:2 של הפירות. צמח נוסף המוכר מהרפואה הסינית וההודית הוא טריבולוס (Tribulus terrestris). הסינים וההודים משתמשים בשורש או בפרי, אך מחקר בולגרי התמקד בעלה. הפעילות שנמצאה בקשר לסינדרום השחלה הפוליציסטית היא מודולציה של אסטרוגן ואנדרוגנים, אפרודיזיאק, משפר התמודדות עם סטרס ומשפר חיוניות כללי. המחקר הבולגרי מצביע על ספונינים סטרואידליים (furostanol) האחראיים לפעילות זאת (Bone 2001).

זווית נוספת להשגת "איזון הורמונאלי"



היא תמיכה ועירור של פעילות הכבד בכדי לסייע בסילוק עודפי הורמונים מהגוף. הצמחים הקלאסיים לעניין זה הם: שורש שינן רפואי (Taraxacum officinalis), עלי ארטישוק (קנרס) תרבותי (Cynarascolumus), פירות גדילן מצוי (Silybum marianum), קנה שורש כורכום (Curcuma longa), וכן וורבנה ושכיצנדרה שהוזכרו קודם. שני צמחים נוספים עשויים לסייע באיזון רמות הטסטוסטרון: כאשר נראה כי נוצרת המרה של טסטוסטרון לנגזרת העוצמתית (DHT - dihydrotestosterone), מופע המתבטא בנשירת שיער הראש ו\ או שיעור יתר בפנים ולאו הופעת אקנה. במקרים אלו ניתן לשקול שימוש בפירות דקלון ננסי (Serenoa repens). דקלון ננסי איננו צמח המקובל בטיפול בסינדרום השחלה הפוליציסטית, אך בשל פעילות אנטי-אנדרוגנית הקיימת בו, ניתן לשקול שימוש בו. דקלון ננסי מסייע בטיפול בגידול שפיר של הערמונית (benign prostate hyperplasia) בזכות עיכוב פעילות האנזים alpha-reductase 5 הממיר טסטוסטרון לצורתו העוצמתית (DHT). צמח נוסף אשר עשוי לסייע באיזון יתר אנדרוגנים הוא שורש סרפד (Urtica dioica) בו נמצאו ליגננים הנקשרים באופן תחרותי לקולטני SHBG מבלי להפריע לקישור הורמוני המין ל-SHBG. קישור זה מפחית את יכולת קישור SHBG אל הקולטנים שלו על פני התאים (Schottner 1997). ליגננים אלו נמצאים בסרפד רב-שנתי אשר צבע השורש בו הוא צהוב, אך אינם קיימים בסרפדים הגדלים בארצנו. דקלון ננסי ושורש סרפד פועלים גם במישור מנוגד כאשר לשניהם פעילות מסוימת המחלישה את פעילות האנזים ארומטאז, לכן רצוי לעקוב אחרי מחקרים קליניים בצמחים אלו בקשר לסינדרום השחלה הפוליציסטית. ניסיון לאזן את מצב הדומיננטיות של אסטרוגן וחולשת פרוגסטרון: הצמחים המתאימים לנושא זה הם: שיח אברהם

שנמצא כיעיל בהעלאת רמת פרוגסטרון (Van Die 2012) וכמו-כן הצמח פאוניה לבנה.

ניסיון לאזן מצב של עודף פרולקטין: הצמח הקלאסי לאיזון מצב עודף של פרולקטין הוא שיח אברהם הפועל כמתחרה (אגוניסט) לנירוטרנסמיטור דופמין ברמת ההיפותלמוס וההיפופיזה. מנגנון הפעולה של הצמח עדיין לא פוענח לחלוטין, אך נראה כי הרכיבים פעילים של הצמח נקשרים לקולטני דופמין (D2) ותוצאת קישור זה מתבטאת בירידה תלוית מינון ברמות הפרולקטין (Van Die 2012). בהיכרות עם הצמח עולה פרדוקס, כאשר מחד, הצמח גורם לירידה ברמות פרולקטין ומאידך, מעודד מתן חלב בהנקה. צמח נוסף המסייע בהורדת רמת פרולקטין הוא פאוניה לבנה.

ניסיון לאזן את מצב עמידות לאינסולין: חוסר האיזון במשטר הסוכר והאינסולין גורם להיפרגליקמיה (יתר סוכר בדם) והיפרליפידמיה (יתר שומנים בדם). הצמח ג'ימנמה (Gymnema sylvestre) המוכר מהרפואה ההודית, נקרא בסנסקריט "לוכד הסוכר". ג'ימנמה מקטין באופן מיידי את ספיגת הסוכר מדפנות המעי ומסייע בהורדת רמת הסוכר בדם. פעילות זאת ניתנת למרגש כאשר נוטלים מספר טיפות ממיצוי הצמח ישירות על הלשון. תוצאת ניסוי זה ניכרת באובדן הטעם המתוק (חצי כפית סוכר מורגשת כאילו יש חול על הלשון) למשך כחצי שעה עד שעה. באופן שכזה ניתן לצמצם את הדחף לאכילת סוכר ופחמימות.

בנוסף לצמצום בספיגת הסוכר והורדת הדחף למזון מתוק נראה כי לג'ימנמה יש פעילות התורמת לחיוניות תאי בטא בלבלב המייצרים אינסולין. סך הפעילות של ג'ימנמה מוגדרת כמאזן (מודולטר) של אינסולין והרכיבים הפעילים של הצמח (סאפונינים וחומצה ג'ימנמית) הם האחראים לפעילות זאת (Yeh 2003).

גם קינמון (Cinnamomum spp) נמצא מתאים לטיפול בסינדרום בזכות פעילותו באיזון רמות הסוכר (Wang 2007).

דיון בנוגע לטיפול בצמחי מרפא מפגש הכרות עם מטופלת הלוקה בסינדרום השחלה הפוליציסטית עשוי לקחת מספר שעות או מספר פגישות. חשוב שבפגישה זו יהיו תוצאות בדיקות דם של פרופיל הורמונאלי מורחב, מדדי סוכר ושומנים בדם, ערכי הורמוני התירואיד, ערכים לתפקודי הכבד והכליות. בהתאם לגיל המטופלת ואופן ביטוי הסינדרום אצלה יש להעלות את המודעות בנוגע למעקב רפואי וצורך בבדיקות לסרטן רירית הרחם, סרטן השד, אוסטיאופורוזיס, מעקב לחץ דם ובדיקת

דופלקס של עורקי הצוואר.

אורח החיים מהווה גורם מכריע בהתמודדות עם הסינדרום, כאשר סטרס, תזונה לקויה, עישון, היעדר פעילות גופנית והשמנת יתר, כולם מחמירים את המצב. במקרים אסימפטומאטים ייתכן כי האישה הלוקה בסינדרום תגלה זאת רק בתקופה בה היא מנסה להרות ובמצב זה הלחץ עשוי רק לגבור. לעיתים השימוש בגלולות למניעת הריון מגיל צעיר מטשטש את סממני הסינדרום ורק לאחר הפסקת הגלולות מתגלה הסינדרום.

שיפור בתסמיני הסינדרום בעזרת טיפול בצמחי מרפא עשוי להגיע תוך מספר חודשי טיפול, זאת בהתאם למצב הפרטני. לעיתים טיפול בהעדר מחזור עשוי לקחת שנה ואף יותר.

טיפול בבעיה כרונית כדוגמת סינדרום זה מעלה מספר שאלות על אופי הטיפול בצמחי מרפא. ניתן לתאר את האופי הטיפולי של צמחי מרפא בשני מסלולים עיקריים: "פעילות של שיפור פיזיולוגי" (שיפור או איזון והשבת החיוניות למערכות הגוף והנפש) מול "פעילות של פיצוי פיזיולוגי" (פיצוי ושינוי של מצב פיזיולוגי כדוגמת דלקת). רוב הצמחים פועלים בשני מסלולים אלו במקביל, כך נשמר האופי ההוליסטי של טיפול בצמחי מרפא אל מול "הרפואה הקונוונציונלית" בה פעילות התרופות היא ברובה "פיצוי פיזיולוגי". בבחירת פעילות צמחים לטיפול בסינדרום השחלה הפוליציסטית עולה צורך בפעילות של "פיצוי פיזיולוגי" כגון פעילות אנטי-אנדרוגנית, פעילות היפו-גליקמית, פעילות מעודדת השפעה פרוגסטרוגנית, פעילות מרגיעה. במקביל יינתנו צמחים עם פעילות של "שיפור פיזיולוגי" כגון פעילות אדפטוגנית (צמחים אדפטוגנים פועלים גם באורח "פיצוי פיזיולוגי" בחלק מהמקרים), פעילות מאזנת (טוניק) של מערכת העצבים, פעילות התומכת בכבד ובמערכות הסילוק.

לעיתים המטופלת שואלת האם הטיפול הצמחי יינתן לכל משך החיים בכדי לשמור על האיזון? שאלה זאת פונה לנושא זה של אופי הטיפול הצמחי. אם נניח לרגע בצד את כל המסגרת הטיפולית ונתמקד רק בטיפול בצמחי מרפא, ניתן לתאר טיפול זה כטיפול הוליסטי, בו למטופלת יינתנו צמחים המטפלים במקורות חוסר האיזון יחד עם צמחים המטפלים בסימפטומים שונים. בהתאם למסע ההתמודדות עם סינדרום זה, יתנהל משך הטיפול ורוחבו. טיפול בצמחי מרפא כמובן, אינו מרפא סינדרום זה, אבל סך המסגרת הטיפולית יכולה להביא לשינוי משמעותי והורדת התסמינים למינימום. מטופלת הבוחרת בדרך זאת תפגוש את המטפלות בהתאם לשינויי החיים לאורך השנים ומרשם הצמחים יינתן ע"פ מצבה הפרטני.

סיכום הליקויים ואפשרויות טיפול

מוצב רגיל	סינדרום השחלה הפוליציסטית	צמחים אפשריים לטיפול
היפותלמוס		
GnRH	מופרש במקצבים קבועים, קיים משוב שלילי.	מופרש באורח לקוי. אין משוב שלילי. אדפטוגנים.
היפופיזה		
הפרשת FSH ,LH	מופרשים במקצבים קבועים	מופרשים באורח לקוי: הרבה LH, מעט FSH. אדפטוגנים.
שחלות		
קליטת FSH ,LH	משובים חיוביים ושליליים משמרים את תקינות המחזור החודשי.	צמחים אדפטוגנים, Paeoniae Glycyrrhiza, Tribulus
שלב פוליקולארי	עלייה ברמת FSH מובילה להתפתחות זקיק. עלייה ברמות אסטרוידל תורמת להתפתחות הזקיק.	צמחים אדפטוגנים Paeoniae, Glycyrrhiza, Tribulus
ביוץ	עלייה בריכוז אסטרוידל גורם לזינוק ברמת LH ולהנצת הביצית מהזקיק.	צמחים אדפטוגנים Vitex, Paeoniae, Glycyrrhiza, Tribulus
שלב לוטיאלי	גופיף צהוב מייצר פרוגסטרון, ירירת הרחם מתעבה.	צמחים אדפטוגנים Vitax, Paeoniae, Glycyrrhiza, Tribulus
בלוטת יותרת הכליה		
DHEA מושפע מרמות סטרס	ריכוז DHEA תקין.	ריכוז DHEA גבוה ב 50%.
האנים P450c17	רמת ביטוי תקינה.	רמת ביטוי P450c17 גבוה
רקמות הגוף – סוגי אסטרוגן		צמחים אדפטוגנים Vitax, Paeoniae, Glycyrrhiza, Tribulus
דומיננטיות של אסטרוגן	אין מצב כזה כאשר מחזור חודשי תקין ישנה גם השמעת פרוגסטרון.	צמחים אדפטוגנים Vitex, Paeoniae, Glycyrrhiza, Tribulus
תאי שומן בגוף		
פעילות ארומטאז: המרה של אנדרוגנים לאסטרוגן	קיימת, אך רמה זו בטלה השולט.	קיימת, ותופעה זאת גורמת לדומיננטיות אסטרוגן ברקמות הגוף. מחמיר ככל ש BMI עולה.
תאי העור		
רגישות לאנדרוגנים	בדייכ אין בעיה כזאת	קיימת רגישות יתר ופיתוח שיעור יתר ואקנה.
סוכר, אינסולין ושומנים בדם		
בדייכ מאוזן	עמידות לאינסולין ומרפיל סוכר ושומנים לקוי. סיכון לתסמונת מטבולית, סוכרת ומחלות לב וכלי הדם.	Gynmema, Trigonella, Cinnamomum, Berberis v., Taraxacum, Curcuma, Vaccinium my.
הכבד		
השפעת היפראינסולינמיה	בדייכ הבעיה לא נוצרת	ירידה בייצור SHBG עייו הכבד.
		צמחים אדפטוגנים Vitex, Paeoniae, Glycyrrhiza, Tribulus

הערה: הטבלה מסכמת את הנאמר במאמר, בפועל ישנם צמחים נוספים לטיפול במצבים השונים.

סיכום

ניתן לתאר את סינדרום השחלה הפוליציסטית כדור שלג במורד הגבעה. את מידת תלילות הגבעה ניתן לתאר כחיי האישה הלוקה בסינדרום זה. אכן ישנו בסיס גנטי לתסמונת זאת, הנוגע באתרים קריטיים, אך לאישה הלוקה בסינדרום זה יש את האפשרות להקטין את מידת תלילות הגבעה הזאת. טיפול בצמחי מרפא בסינדרום השחלה הפוליציסטית, כחלק ממסגרת שלמה, מאפשר טיפול ראוי בתחום הרפואה הטבעית.

מקורות:

Adashi EY, Hsueh AJ, Yen SS., Insulin enhancement of luteinizing hormone and follicle-stimulating hormone release by cultured pituitary cells. Endocrinology. 1981 Apr;108(4):1441-9
Azziz R, Dumesic DA, Goodarzi MO. Polycystic ovary syndrome: an ancient disorder ? Fertil Steril. 2011 Apr;95(5):1544-8
Bone K. Tribulus terrestris, Professional review 76, 2001
Chittenden BG, Fullerton G, Maheshwari A, Bhattacharya S., Polycystic ovary syndrome and the risk of gynaecological cancer: a systematic review. Reprod Biomed Online. 2009 Sep;19(3):398-405
Davis CM, Sumrall KH, Vincent JB. A biological active form of chromium may active a membrane phosphotyrosine phosphatase. Biochemistry. 1996;35:12963-12969
.Di Silverio F, Monti S. Effect of long term treatment with Serrenoa repens in BPH. Prostate. 1998;37:77-83
Diamanti-Kandarakis E, Kouli C, Tsianateli T, Bergiele A. Therapeutic effects of metformin on insulin resistance and hyperandrogenism in PCOS. Eur J Endocrinol. 1988;138:269-274
Dunaif A, Xia J, Book CB, Schenker E, Tang Z., Excessive insulin receptor serine phosphorylation in cultured fibroblasts and in skeletal muscle. A potential mechanism for insulin resistance in the polycystic ovary syndrome. J Clin Invest. 1995 Aug;96(2):801-10
Franks S, Gharani N, McCarthy M. Genetic abnormalities in polycystic ovary syndrome. Ann Endocrinol (Paris). 1999 Jul;60(2):131-3
.Gerli S, Mignosa M, Di Renzo GC
Effects of inositol on ovarian function and metabolic factors in women with PCOS: a randomized double blind placebo-controlled trial. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2003 Nov-Dec;7(6):151-9
Guzick, Talbott, Carotid atherosclerosis in women with polycystic ovary syndrome: Initial results from a case-control study American Journal of Obstetrics & Gynecology Volume 174, Issue 4 , Pages 1224-1232, April 1996
Henmi T, Endo T. Effect of ascorbic acid supplementantion on serum progesterone level in patient with luteal phase defect. Fertil Steril. 2003;80:459-461
Kahsar M, Nixon C, Boots L, Azziz R. Prevalence of polycystic ovary syndrome (PCOS) in first-degree relatives of patients with PCOS. Fertil Steril. 2001 Jan;75(1):53-8
LEGRO RS, KUNSELMAN, DODSON, DUNAIF. Prevalence and Predictors of Risk for Type 2 DM and Impaired Glucose Tolerance in PCOS. The Journal of Clinical Endocrinology & MetabolismJanuary 1, 1999 vol. 84 no. 1165-169
Lucidi RS, Thyer AC, Easton CA. Effect of chromium supplementation on insulin resistance and ovarian and menstrual cyclicity in women with PCOS. Fertil Steril. 2005;84:1755-1757
Nestler JE, Jakubowicz DJ, Evans WS, Pasquali R. Effect of metformin on spontaneous and clomophene-induced ovulation .in PCOS. N Eng J Med. 1988;338:1876-1880
Panossian A, Wikman G, Kaur P, Asea A. Molecular chaperones as mediators of stress protective effect of plant adaptogens. .. In: Asea AAA, Pedersen BK (eds.), Heat Shock Proteins and Whole Body Physiology. New York. Springer; 2010: 351-364
Raja-Khan N, Legro RS. Diagnosis and management of polycystic ovary syndrome. J Clin Outcomes Manage 12: 218-227, 2005
Schottner M, Gansser D, Spiteller G. Lignans from the root of Urtica dioica and their metabolites bind to human sex hormone biding globuline. PlantaMed. 1997;63:529-532
Speroff L, Glass R, Kase G. Clinical Gynecological Endocrinology and Infertility, Baltimore, Lipincott, 1999
.Takahashi K, Kitao M., Effect of TJ-68 (shakuyaku-kanzo-to) on polycystic ovarian disease .I J Fertil Menopausal Stud. 1994 Mar-Apr;39(2):69-76
Takeuchi T, Nishii O, Okamura T, Yaginuma T., Effect of paeoniflorin, glycyrrhizin and glycyrrhetic acid on ovarian androgen production. Am J Chin Med. 1991;19(1):73-8
.Tang X, Shay NF. Zink has an insulin-like effect on glucose transport. J Nutr. 2001;131:1414-1420
Van Die MD, Burger HG, Teede HJ, Bone KM., Vitex agnus-castus extracts for female reproductive disorders: A systematic eevue of clinical trials. Planta Med. 2012 Nov 7
.Wang JG et al.: The effect of cinnamon extract on insulin resistance parameters in PCOS. Fertil Steril. 2007 Jul;88(1):240-3
Yeh GY, Eisenberg DM, Kaptuchuk TJ, Phillips RS. Systemic review of herbs and supplements for glycemic control in deabetis. Diabetes Care. 2003;26:1277-1294

תודה לספרות בה נעזרתי:

Romm A, 2010. Botanical Medicine for Women’s Health, Livingstone, Missouri
Hoffmann D, 2003. Medical Herbalism, Healing Arts Press, Vermont
Bone K, 2003. Clinical Guide to Blending Liquid Herbs, Livingstone, Missouri
Bone K, 1996. Clinical application of Ayurvedic & Chinese herbs, Phytotherapy, Brisbane
Mills S, Bone K, 2005. Essential Guide to Herbal Safety, Livingstone, Missouri
Mills S, Bone K, 2007. Principle and Practice of Phytotherapy, Livingstone, China
Yarnell E, 2003. Clinical Botanical Medicine, Liebert, NY
Meletis CD, Zabriskie N, Rountree R, 2008. Clinical Natural Medicine Handbook, Liebert, NY



מן הגינה אל השולחן

צמחי מרפא לבריאות האשה

גינתנו יכולה להיות עבורנו מקור לשפע של בריאות על ידי בחירת הצמחים שנגדל בה. מגוון הצמחים שאנו יכולים לגדל בגינה (או בעציצים על המרפסת) - בהקשר של בריאות האישה הוא גדול. בכתבה זו נתמקד בהמלצות לגידול צמחים שהזכרו בהרצאתה של ד"ר שרון בר גיל בכנס לבריאות האישה, הדנה בצריכה של צמחים עשירים בסוגים שונים של פלונואידים, ההמלצה לצריכה של צמחים עתירי תרכובות נוגדות חמצון כמו פלונואידים, היא חלק מן הגישה החדשנית בהתמודדות עם סרטן, על-ידי יצירת סביבה פנימית אשר איננה מאפשרת התפתחות ושגשוג של תאים סרטניים. ההרצאה התמקדה בצמחים שנמצאו יעילים לטיפול בסרטן שד רגיש לאסטרוגן, מחלה שנשים רבות סובלות ממנה (כבר לא אחת מתשע...).

היטיבה שרון לציין בהרצאתה בכנס כי מרבית הצמחים האלה הם צמחים מוכרים ונפוצים בשימוש, ואני מוסיפה כי מרביתם גם קלים ונוחים לגידול. בכתבתנו הראשונה (ראו גיליון מס. 17) צוינו היתרונות של שימוש בצמחים מגידול עצמי, מגידול בתנאים אורגניים, שימוש בצמח בסמוך לקטיפה ועד לעצם ההנאה מעבודת הגינה. להלן תיאור של צמחים נבחרים, אופן גידולם ואופן השימוש בהם. הצמחים מובאים לפי סדר א'-ב' של השם הבוטני העברי (השם העממי מצוין במרכאות). הנחיות הגידול מתייחסות בעיקר לגידול באזורים הים-תיכוניים של הארץ, כאשר



מאת אלומה גלזר-דותן
אפריל 2013

לכל גינה יש גם את התנאים הספציפיים שלה. לבעלי גינות באזורים יובשניים יותר, כמו הבקעה, הערבה והנגב בדרך כלל הידע והניסיון כיצד לגדל באזור הספציפי שלהם. אם יש שאלות נוספות, כתבו לי ואשמח לענות. כמו-כן את כל הצמחים המתוארים כאן ניתן לגדל גם בעציצים ובאדניות, כפי שתואר בכתבה הקודמת (גיליון מס 17).

אזובית פשוטה / שפתניים - "אורגנו"
Origanum vulgare L. / Lamiaceae
בן-שיח רב שנתי ירוק עד בעל עלים פשוטים וריחניים. הצמח מתאים לגידול בקרקע מועשרת בדשנות (קומפוסט) ובעלת ניקוז טוב, בתנאי שמש מלאה או הצללה חלקית, ויש להשקותו השקיה סדירה אחת למספר ימים בהתאם למיקומה הספציפי של הגינה.

משתמשים בעלים, אותם ניתן לאסוף מן הצמח על-פני כל השנה בעת הצורך. ההמלצה היא לשימוש יומיומי כעלים טריים לתיבול סלטים או תבשילים. מומלץ להוסיף את העלים רק לקראת סיום הבישול.

אכילאה אלף העלה/ מורכבים
Asteraceae / Achillea millefolium
צמח עשבוני נמוך, רב-שנתי, בעל שושנת עלים מאורכים הגזורים לאונות רבות דמויי נוצה. הצמח יוצר סביבו צמחי בת רבים ויוצר גוש יפה. במהלך האביב והקיץ עולים מן הצמח עמודי פריחה הנושאים תפרחות לבנות-ורודות קטנות הניתנות לקטיפה ולשימור כ"פרחי אלמוות". הצמח מתאים לגידול בתנאי שמש מלאה עד הצללה חלקית, ויש להשקותו השקיה סדירה - אחת למספר ימים. ניתן להרבות את הצמח על ידי הפרדת צמחי הבת שסביבו. משתמשים בעלים אותם אוספים בעת הצורך. אפשר להשתמש גם בפרחים כשישנם. הם מתאימים להכנת חליטה - טעמם מעט מר, או טינקטורה.

בצל הגינה / שושניים
Allium cepa / Alliaceae
צמח דו-שנתי בעל בצל תת-אדמתי, שקוטרו מגיע עד ל-12 ס"מ, וריחו חריף. ממרכז הבצל עולים עלים גליליים נבובים, בעלי גוון ירוק כהה, גם הם בעלי ריח חריף. הבצל מתאים לגידול בכל קרקע מועשרת בדשנות ומנוקזת היטב, בתנאי שמש

מלאה, והוא זקוק להשקיה סדירה - אחת למספר ימים. מומלץ לגדל מספר צמחים בערוגה, במרווחי שתילה של 15-10 ס"מ בין צמח לצמח. לבצל זנים רבים. ניתן לשתול בצלים או בצלצלים, בעונה המתאימה לזן הבצל אותנו בחרנו לגדל. כדאי להתיעץ עם המשתלה בה אנו קונים את הבצל.

משתמשים בעלים הירוקים אותם ניתן לאסוף מעת לעת, עד שהצמח מחדש אותם מהאיסוף הקודם, או בבצל התת-קרקעי בסמוך לסיום עונת גידולו - זאת ניתן לדעת כשהעלים הירוקים מתחילים להתייבש בשוליהם. משתמשים בצמח טרי או מבושל, לפי בחירה.

בת-קורנית פשוטה / שפתניים "תימין", "קורנית"
Thymus vulgaris / Lamiaceae
צמח בת-הקורנית הוא בן-שיח נמוך בגובה כ-30-40 ס"מ, שגבעוליו מסתעפים ומתעצים לאחר שנת הגידול הראשונה. עלי הצמח צרים וקטנים, אורכם כ-6 מ"מ, גונם ירוק-אפרפר והם בעלי ריח אופייני. הצמח פורח בראשית הקיץ בפריחה בגון לילך-ארגמן. הפרחים קטנים מנוקדים בשרף וריחניים ומוסיפים נופך רב לגינה. מסיבה זו כדאי לגדלו בסמוך לכניסה לבית או לפינת ישיבה בגינה.

הצמח מתאים לגידול בגינה בתנאי שמש מלאה. מומלץ בעיקר לאזורי ההר, השפלה והעמקים ופחות למישור החוף, אז כדאי לגדלו באדנית. יש להשקותו השקיה סדירה, אחת למספר ימים. יש לצמח זנים תרבותיים רבים שלהם גוונים שונים או ריח מעט שונה לעלווה. מומלץ להשתמש בזן המקורי של בת-קורנית פשוטה.

משתמשים בעלים בעת הצורך. יש להימנע מגיזום יתר של הצמח ולכן כדאי שיהיו מספר צמחי בת-קורנית בגינה.

כרפס ריחני / סוככיים "סלרי"
/ Apiaceae Apium graveolens
הכרפס הוא צמח דו-שנתי עשבוני זקוף, יש זן לעלים וזן לשורש מעובה. העדיפות היא לזן של העלים - צמח שהעלים שלו נישאים על גבעולים ארוכים, 70-50 ס"מ אורך, בשרניים, דמויי מרזב, מחורצים לאורכם. העלים הם מורכבים מנוצים, כשהעלעלים משוננים ושסועים לאונות המתחלקות גם-כן לאונות משנה, בגוון ירוק בהיר. לעלים ריח עדין אופייני.

מגדלים את הכרפס מזרעים אותם זורעים בסתיו או באביב המוקדם בערוגה, במרווחים 25 ס"מ בין הצמחים ו-30 ס"מ בין שורות בערוגה. לצמח מתאימה כל קרקע מדושנת ומנוקזת היטב, הוא מתאים לתנאי שמש מלאה ונחוצה לו השקיה סדירה. בראשית שנת הגידול השנייה מומלץ לזבל שוב את סביבת הצמח.

ניתן לגדלו באזורי השפלה, העמקים וההר. הצמח עמיד בקרה. משתמשים בעלים טריים או מבושלים אותם ניתן לאסוף במשך כל עונת הגידול.

לימון חמוץ / פיגמיים
Citrus limon / Rutaceae
הלימון הוא עץ קטן, בעל קוצים גסים, עלים מאורכים, אליפטיים, באורך 10-6 ס"מ ששפתם משוננת. הוא מתאים לגידול בכל קרקע עשירה ומנוקזת היטב, בתנאי שמש מלאה עד הצללה חלקית ויש להשקותו השקיה סדירה, אחת למספר ימים. יש לשתול את הלימון במרווחים של 4-5 מ' מצמחים אחרים. ללימון מספר זנים כשהזן הנפוץ לגידול ולשימוש הוא "יוריקה", עץ בעל נוף רחב, עלווה דלילה ומעט קוצים, הפורח פריחה ממושכת ומניב פירות כמעט לאורך השנה כולה. הפירות שלו עשירים במיץ. איסוף הפירות נעשה עם הבשלתם. משתמשים בעיקר במיץ החמוץ של הפרי לשתיה ולתיבול מאכלים, בעיקר סלטים. ניתן להשתמש גם בחלקי פרי שלמים, למתן ניחוח לימוני וטעם חמצמץ לתבשילים שונים. המיץ עשיר בויטמין C, בסידן וביסודות חיוניים נוספים כמו אשלגן, זרחן, מגנזיום וגופרית, והוא כמובן עשיר בפלונואידים. מיץ הלימון הוא מקור טוב לאנרגיה, יוצר סביבה בסיסית במחזור הדם מה שעושה אותו ליעיל בתהליכי ניקוי הגוף וניקוי הכבד מרעלים.

לענת הטרגון = לענה דרקונית / מורכבים - "טרגון"
Artemisia dracunculus / Asteraceae
לענת הטרגון הוא שיח רב-שנתי עשבוני מסועף בעל קנה-שורש בקרקע ונוף המגיע עד לגובה של כ-1 מ'. הגבעולים והעלים קרחים, העלים דמויי סרגל באורך כ-15 ס"מ ויש להם גוון ירוק כהה.

הצמח מתאים לגידול בקרקע עשירה ומנוקזת, בתנאי שמש מלאה ויש להשקותו השקיה סדירה, אחת למספר ימים. מרווחי שתילה מומלצים - 25-50 ס"מ.

משתמשים בעלי הצמח, אותם ניתן לאסוף בעת הצורך. משתמשים בהם לתיבול מאכלים, בעיקר לתיבול מאכלים דלי מלח והם בעלי השפעה מחממת ועשירים בפלונואידים.

מרוה רפואית / שפתניים
Lamiaceae Salvia officinalis /
מרוה רפואית הוא מין המרוה היותר נפוץ במשתלות ובשימוש. ניתן לגדל גם מרוה משולשת *Salvia fruticosa* שדומה למרוה הרפואית בצימוח ובשימושים. המרוה היא שיח שגובהו כ-1.5-1 מ', אפרפר ולבדי וגבעוליו מרובעים. העלים נגדיים, פשוטים, מאורכים בצורת אזמל

ובעלי מראה מקומט ומגע קטיפתי. באביב עולים בראשי הגבעולים אשכולות פריחה מרהיבים בגוון סגול לילכי.

הצמח מתאים לגידול בכל אזורי הארץ, בכל קרקע גננית מנוקזת היטב. הצמח חסכן במים ויש להקפיד להימנע מהשקיית יתר.

משתמשים בעלים אותם ניתן לאסוף בעת הצורך ולהשתמש בהם טריים או מיובשים. העלים מתאימים בעיקר להכנת חליטה או טינקטורה אך ניתן גם להשתמש בהם לתיבול תבשילים שונים. לבד מהיותם עשירים בפלונואידים הם יעילים גם להקלה על מחלות דרכי הנשימה, כאבי בטן ועוד שימושים רבים ומגוונים.

פטרוסילית הגינה / סוככיים "פטרוזיליה"
Petroselinum hortense / Apiaceae
פטרוסיליה היא צמח עשבוני ענף שכל עליו יוצאים מבסיס הגבעול ומגיע עד לגובה של כ-30 ס"מ. העלים בגוון ירוק כהה והם מחולקים לאונות רבות של עלעלים ששוליהם משוננים ושסועים.

הפטרוסיליה מתאימה לגידול בכל אזורי הארץ, בכל קרקע מועשרת ומנוקזת היטב, רצוי בתנאים של הצללה חלקית. יש להשקותה השקיה תדירה - אחת ליום-יומיים.

מומלץ לגדל את הפטרוסיליה בערוגה ובה מספר צמחים במרווחים של 10 ס"מ. מה שמאפשר איסוף עלים למטרת שימוש על-פני כל השנה.

צמח הפטרוסיליה הוא עשב התיבול הנפוץ ביותר בעולם, צריכת פטרוסיליה מעודדת את התיאבון, מרעננת את הפה ומזרזת עיכול. העלים מתאימים לתיבול סלטים טריים ומאכלים מבושלים, אז מומלץ להוסיפה רק לקראת סוף הבישול. לבד מתכולת פלונואידים גבוהה היא עשירה ביותר במינרלים ובויטמינים.

פלפלת הגינה / סולניים "פפריקה"
Capsicum annuum / Solanaceae
הפלפלת היא שיח קטן המגיע עד לגובה של כ-90 ס"מ, שאנו משתמשים בפירותיו. לפלפלת זנים רבים מאד הנבדלים בגוון הפרי ובמידת חריפותו. לצמח עלים פשוטים, מאורכים ומחודדים בקצותיהם בדרך-כלל ושפתם תמימה. הוא פורח בקיץ בפרחים לבנים, קטנים, בעלי 5 אונות שקוטנם כ-1.5 ס"מ.הפירות מאורכים ובלתי נפתחים, אכילים. אורך הפרי וצבעו בהבשלה משתנים בהתאם לזן - ירוק, כתום, או אדום וטעמו, כאמור, נע ממתוק לחריף, גם-כן בהתאם לזן.

הפלפלת מתאימה לגידול באזורי הארץ היותר חמים - אזורי השפלה והעמקים מכיוון שהצמח רגיש לקרה. הוא מתאים

לגידול בכל קרקע מדושנת ומנוקזת היטב, אך רגיש לגיר ולמליחות. ניתן לגדלו בתנאי שמש מלאה עד הצללה חלקית, ויש להשקותו השקיה תדירה, אחת ליום-יומיים. איסוף פירות הפלפלת נעשה בקיץ, עם הבשלתם. ניתן ליבש את הפירות ולהוסיפם קצוצים למאכלים שונים, או לטחון אותם לאבקה דקה ובה לתבל את המאכלים. הפרי עשיר בויטמין C ובפלוונואידים, המעניקים לו תכונות של נוגד דלקות ונוגד חמצון. הטעם החריף מקורו באלקלואיד קפסצין, שיש לו השפעה ממריצה על זרימת הדם, מעודד הפרשת רוק ומיצי עיכול, ומעודד ניקוז נוזלים מן הגוף.

רוזמרין רפואי / שפתניים Rosmarinus officinalis / Lamiaceae

הרוזמרין הוא שיח מסועף, בגובה 100-50 ס"מ שענפיו מעוצים בבסיסם. העלים קטנים באורך 4-2 ס"מ, דמויי סרגל, צידם העליון ירוק כהה וצידם התחתון אפרפר, שוליהם כפופים לאחור והם בעלי ריח חריף אופייני. העלים מסודרים בעמדה נגדית האחד לשני.

השיח פורח במשך כל העונה החמה ואף במהלך החורף למעט ימי שיא החורף. הפרחים דו-שפתניים, יושבים בדורים בחיקי העלים, גודלם כ-1 ס"מ. גון הכותרת תכול-לילכי. הפרחים ריחניים ומהווים מקור לדבש דבורים.

ניתן לגדל את הרוזמרין בכל אזורי הארץ כולל אזורי הבקעה והערבה. הצמח עמיד בקרה, בשרב וברסס מלוח. ניתן לגדלו בכל קרקע מועשרת בעלת ניקוז טוב. הצמח מתאים לתנאי שמש מלאה, הוא חסכן במים וסובל מעודף השקיה, כך שכמעט ואין צורך להשקותו במהלך הקיץ. הוא מתאים להיות צמח כיסוי בגינה או במסלעה. יש לשותלו במרווחים של 1 מ', ובמהלך שנת הגידול לדללו מספר פעמים בשל הסתעפותו הרבה. את הגיזום יש לעשות בהיקף הצמח.

משתמשים בעלים של הצמח, אותם ניתן לאסוף בעת הצורך, טריים או מייובשים, לתיבול, חליטה או להכנת טינקטורה. הרוזמרין הוא צמח ממריץ מאד. בין מרכיביו העיקריים של הצמח, לבד מפלוונואידים, חומצה רוזמרנית וחומצה אורסולית.

ריחן הבזיל / שפתניים "בזיליקום" Ocimum basilicum / Lamiaceae

הריחן הוא צמח עשבוני מסועף, חד-שנתי קיצי, בגובה 60-30 ס"מ. הגבעול מרובע, העלים דמויי ביצה, בגוון ירוק-חי ובעלי ריח אופייני. הצמח פורח במהלך הקיץ בשיבולים בראשי הגבעולים, גוון הפרחים משתנה מוורוד בהיר עד לסגול, בהתאם לזן הצמח, שלו זנים רבים מאד. ניתן לגדל את הריחן בכל אזורי הארץ. הוא

מתאים לגידול בכל קרקע פורייה ומנוקזת היטב, בתנאי שמש מלאה עד הצללה חלקית. יש להשקותו השקיה סדירה אחת למספר ימים. גם אותו כדאי לגדל בערוגה שבה מספר שתילים, במרווחים של 20 ס"מ.

השימוש בריחן הוא בעלים, טריים או מייובשים לתיבול מאכלים שונים. כאשר מתרחשת פריחה מידת הארומטיות שלו יורדת ולכן מומלץ למנוע מן הצמחים לפרוח, על ידי קיטום קצות הגבעולים. זאת ניתן לעשות בעת איסוף העלים, הנעשה בשעת הצורך במהלך כל הקיץ. במידה ורוצים ליצור זרעים שינבטו בחלקה בשנת הגידול הבאה, ניתן לבחור 2-1 צמחים שיפרחו וייצרו זרעים.

שעונית נאכלת / שעוניתיים שם עממי: "פסיפלורה", "פרי "התאוה". Passiflora edulis / Passifloraceae

השעונית היא מטפס עשבוני נמרץ, הנעזר בקנוקנות היוצאות מחיקי העלים להיאחזות במשענת. העלים פשוטים מחולקים ל-3 אונות ככף-יד, בגוון ירוק חי. הצמח פורח במהלך האביב והקיץ. הפרחים גדולים - בקוטר של כ-5 ס"מ והם בעלי מבנה ייחודי המקנה להם מראה מרהיב מעין שעון. הפרי הוא ענבה רב זרעית, אליפטית בגודל 7-5 ס"מ בגוון ארגמן עז בהבשלה. הפרי אכיל ומבשיל כ-4-3 חודשים לאחר הפריחה.

את השעונית מתאים לגדל בעיקר באזורי השפלה והעמקים. הצמח רגיש לקרה ופחות מתאים לאזורי ההר, אם כי ישנם זנים שמצליחים לעבור את החורף בשלום. היא מתאימה לגידול בכל קרקע פורייה ומנוקזת, רצוי לא קרקע קלה מדי משום שהשעונית רגישה לנמטודות בקרקע המצויות יותר בקרקעות קלות. ניתן לגדלה בתנאי שמש מלאה עד הצללה חלקית, ולהשקותה השקיה סדירה, אחת למספר ימים בלבד. היא מתאימה לשמש ככיסוי לגדר או לפרגולה. יש לדללה באביב. השעונית נותנת לנו לשימוש את עליה, גבעוליה ופירותיה. איסוף העלים והגבעולים נעשה לפני הבשלת הפירות, איסוף פירות נעשה עם הבשלתם. העלים והגבעולים משמשים לחליטה והפירות למאכל. פרי השעונית לבד מהיותו טעים, הוא עשיר ביותר במרכיבים תזונתיים חיוניים: פחמימות, חלבונים, שומן, ויטמינים ומינרלים. העלים עשירים בפלוונואידים ומשמשים בעיקר לחליטה להשריית רוגע והקלה על עצבנות ונדודי שינה. אין להשתמש בעלי השעונית במקביל לנטילת תרופות נוגדות דיכאון.

ונקנח בצמח נוסף המזוהה עם איזון מערכת הרבייה הנשית -

שיח אברהם מצוי / ורבניים Vitex agnus castus / Verbenaceae

זהו שיח שעיר ולביד, גובהו כ-3-2 מ'. העלים נגדיים, מורכבים מאוצבעים בעלי 7-5 עלעלים מחודדים שצידם העליון ירוק כהה וצידם התחתון לביד מאפיר. השיח עומד בשלכת במהלך החורף. לשיח אברהם פריחה מרהיבה החלה בקיץ, בשיבולים המתפתחות בקצות הענפים ונושאות פרחים לילכיים קטנים. בסתיו מבשילים הפירות שהם יבשים וקטנים ונושאים בתוכם זרעים שחורים קטנים אותם יש לאסוף מיד עם ההבשלה. שיח-אברהם מתאים לגידול בכל אזורי הארץ. הצמח עמיד בקרה ובשרב. ניתן לגדלו בכל קרקע עם ניקוז טוב, בתנאי שמש מלאה, ובאשר להשקיה הוא צמח חסכן במים, כך שאין צורך להשקותו בתכיפות מרובה - כפעם בשבוע. בשל גודלו מתאים לגדלו כשיח בודד בגן, במרחק של כ-2 מ' מצמחים אחרים. השימוש בצמח נעשה בעיקר בזרעים שלהם השפעה על בלוטת יותרת המוח והפרשת ההורמונים הנוצרים בה - פרולקטין, LH ו-FSH. השימוש בצמח מותווה לטיפול בתופעות של תסמונת טרום וסתית, תופעות גיל חדילת אורח, אי-סדירות של המחזור החודשי, כאבי מחזור, שחלות פוליציסטיות, הפרשת חלב אצל מיניקות, ועירור החשק המיני. בשל השפעתו של הצמח על בלוטת יותר המוח משתמשים בו גם לוויסות פעילות בלוטת התריס.

לעיון נוסף: "הגינה הביתית" בעריכת שמעון ביגלמן "הכל על גננות בישראל" מאת וולטר פרנקל





אתנובוטניקה אתיופית בישראל - הרהורים



מאת פרופ' זהרה יניב-בכרך

דברים שנכתבו לקראת השקת הספר: "אתיופיה בישראל- רפואה ותרופות מסורתיות של קהילת יוצאי אתיופיה". המחברים: דקלה דנינו וזהר עמר אוניברסיטת בר-אילן הוצאת הספרים: מכון בן-צבי 2013 ספר זה הוא פרי מחקר מעמיק ומקיף. למעשה, זהו המחקר השיטתי הראשון שנערך בנושא הרפואה והתרופות המסורתיות בקרב הקהילה האתיופית בישראל. זהו בעצם מחקר אתנובוטני. אחת ממטרותיו של מחקר אתנובוטני היא תיעוד של מסורות שהן בסכנת הכחדה. ואכן, מחקר זה שלפנינו מתעד את השימוש בתרופות מסורתיות, או כמו שהמחברים מעדיפים לקרוא: "סממני מרפא" של יהודי אתיופיה, שהוא בבחינת עולם הולך ונעלם. במונח סממני מרפא נכללים בספר זה גם תבלינים, מיני בושם וקטורת. כמו כן נכללים גידולים שמשמשים למאכל (דגנים וקטניות שונות), וזאת מכיוון שגם תזונה נכונה לפי התרבות האתיופית היא חלק מהטיפול המעשי בחולים. המחקר מתמקד בסממנים שנמכרים

בישראל, או כאלה שנלקטים בשטח. מאות סממנים נוספים הנמצאים בשימוש באתיופיה אינם כלולים במחקר. הסממנים כוללים צמחים, בעלי חיים ומינרלים, ומבוסס בעיקרו על צמחית הבר האתיופית ועל מוצרים המופקים מבעלי החיים ומהמינרלים. סממנים אתיופים ניתן לקנות כיום בכ-50 חנויות תבלינים וחומרי מרפא שפועלות בארץ! חנויות אלה מהוות עדות חיה להמשך קיומה של הרפואה האתיופית. ובאמת, המחקר האתנובוטני עליו מבוסס הספר, כלל לא רק ראיונות עם אינפורמנטים והילרים, כפי הנהוג, אלא גם ראיונות עם המוכרים באותן חנויות ברחבי הארץ. **כמה מלים על מבנה הספר:** הספר מחולק לחמישה חלקים. החלק הראשון הוא מעין סקירה של אתיופיה כארץ מוצא, ושל מוצאם של בני הקהילה האתיופית. בחלק השני מתוארים המרפאים המסורתיים לסוגיהם השונים ושיטות הריפוי המסורתיות.

החלק השלישי מתאר את שיטת המחקר, ומסכם את עיקרי הממצאים של המחקר. החלק הרביעי הוא העיקרי, הוא מוקדש לתיאור פרטני של סממני המרפא ושימושיהם בעבר ובהווה. החלק החמישי מונה מאכלים ומשקאות השכיחים בקהילה. הספר מלווה בתמונות וצילומים והוא מרתק וקל לקריאה. ברצוני לעמוד על כמה נושאים מיוחדים לספר זה: **1. תהליך איסוף האינפורמציה למחקר, והבעיות המיוחדות שנצבו לפני החוקרים:** בעית השפה. לא די שהמדובר בשפה זרה וקשה, אלא שיש לקחת בחשבון ניבים שונים ומשונים ויש להצטייד באינפורמנטים שניתן לסמוך עליהם גם באיכות התרגום של התשובות לשאלות. מי הוא ההילר? קיימים כמה סוגי מרפאים שונים בקהילה האתיופית - גם בארץ. (אווקי, טנקואי, בלזאר, דבתרה), לכל אחד מומחיות משלו. ראוי להפיק מכל אחד, בדרכו, את מיטב האינפורמציה. רכישת אימון המרואינים. העדה מתאפנית בסגירות ובני הקהילה מופנמים במגעם עם זרים. המחברים מציגים שקבלת מידע מבני הקהילה היוותה בעיה מתודולוגית שהצריכה מאמצים מיוחדים, שאיפשרו את המחקר. גיל המרפאים. יש לציין שרוב המרפאים הם מבוגרים - כך שהעיסוק ברפואה עממית אינה מעניינת את הדור הצעיר. תופעה זו זהה לתופעה הנצפית כיום בקרב שאר המרפאים העממיים בארץ, כפי שאנו מוצאים בקרב הבדווים, הדרוזים, הצ'רקסים, התימנים ויתר העממים העוסקים עדיין ברפואה מסורתית. יש לציין שהקייסים, הרבנים ואנשי הדת בקרב בני הקהילה האתיופית היהודית מתנגדים לשימושים המסורתיים ורואים בהם עבודה זרה. **2. הכשרת המרפאים.** לפי ממצאי המחברים, רובם עסקו בריפוי בארץ מוצאם, למדו מדורות קודמים במשפחה, כלומר מעין ירושה. הם השתמשו בספרים עתיקים ואף ידעו שפות. העיקר כמובן הוא הניסיון הרב שרכשו תוך כדי עבודה. השאלה הגדולה היא מה צופן בחובו העתידי? האם יהיה דור המשך?

3. מעמד הרפואה המסורתית באתיופיה. ממצא יוצא דופן! האמונה הרווחת באתיופיה היא, לפי המחברים, שהמיומנות ברפואה המסורתית והיכולות הניתנות למרפא הן מידי האל, ושידע זה עובר מאב לבן מדורי דורות. מפאת חשיבות מעמדה של הרפואה המסורתית החלו השלטונות, במהלך השנים, למסד את הרפואה המסורתית.

בשנת 1942 ניתנה הכרה רשמית לרפואה המסורתית ולמרפאיה, ונקבע כי אין לה השפעה שלילית על הרפואה הכללית. אישור נוסף ניתן בין השנים 8-1943. בשנת 1950 החלו להנפיק אישורים למרפאים מסורתיים! מאד שונה מהמצב בארצנו! ואף זאת: ב-1979 החל המשרד לתיאום הרפואה באתיופיה לבחון את המרכיבים הכימיים של חלק מצמחי המרפא! מעניין לציין כי יצא מסמך רשמי המגביל את השימוש בריפוי בעל אופי מאגי.

4. שיטות הריפוי של מרפאים בני הקהילה האתיופית בארץ. שיטות הריפוי מתאפיינות בריבוי של טקסים סימבוליים, כגון: כתיבת ונתינת קמעות, שימוש בספרים עתיקים שהובאו ארצה עם המרפאים האתיופיים, טיפול בהקזת דם - שהוא טיפול עתיק יומין שהיה קיים גם בתרבויות עתיקות אחרות ברחבי העולם. בנוסף, יש תפקיד חשוב לשימוש בהקטרת קטורת והשראת אורה מיוחדת ומרפאה עם ריח הקטורת. גם לטקס שתיית הקפה הנקרא "בונה" יש תפקיד חשוב. נוהגים להקטיר סממני קטורת שונים בזמן טקס השתייה. יש לציין כי הקפה משמש לריפוי גם בתרבויות נוספות: בקרב יהודי תימן משמש הקפה לטיפול בכאבי ראש, הצטננויות ושלשולים, כרטיות לכאבים ראומטיים, כמזרז פעולות העיכול, וממריץ פעילות כליות. קים גם שימוש בטבילה במים מרפאים - אם יש בידי המרפא גישה למים בעלי סגולות ריפוי. בארץ מהוים מעינות המרפא החמים כמו חמי טבריה וחמי יואב תחליף לטבילה כזו. מנהג נפוץ נוסף הוא חקיקת כתובות קעקע, על הגוף, הנקראת "טקוראת". כתובות הקעקע נחשבות לסגולה בעיקר כנגד עין הרע ולעיתים גם ליופי. לפי המחברים, תופעת הקעקועים הולכת ומצטמצמת בארץ. גם הטיפול בכוויות היה נהוג באתיופיה לצורך טיפול בכאבים ראומטיים. הכוויות נעשות בעזרת שיפוד ברזל מלובן באש - אך גם שיטת ריפוי זו הנהוגה בעיקר בקרב מבוגרים הולכת ונעלמת. הספר עוסק בעיקר בשימוש בצמחי מרפא, וכן בבעלי חיים ובמינרלים.

5. חמרי המרפא. רשימת חמרי המרפא האתיופים בארץ מונה: 89 מיני צמחים שהם 85% 6 מיני מינרלים שהם 5.6% 5 מיני בעלי חיים שהם 4.7% כל זה טיפה ביים לעומת מספר הצמחים ובעלי החיים הנמצאים בשימוש בארץ המוצא. 67% מכלל הצמחים הנמצאים בשימוש בארץ מיובאים!!!!

יש לציין את כל הפעילות הנובעת מן הצורך לייבא את הצמחים, כולל פתיחת חנויות לממכר סממנים הפזורות ברחבי הארץ במרכזי האוכלוסיה האתיופית.

6. סממני המרפא מן החי: כמעט כל סממני המרפא מן החי משמשים לטקסים הגובלים בשמניזם, והנה חלק מהם: קרן - להקזת דם. שוט - לגרוש ה"זאר". עור של פרה להכנת קמעות כונכיות פי הכושי- לקישוט, כסגולה לפריון, וכנגד עין הרע באותו הקשר יש גם שימוש בחרוזים בעלי צבעים שונים, כגון שרשרת כחולה על הצואר לטיפול בדימומים ושרשרת ירוקה על הרגל לטיפול בכאבי פרקים. ולבסוף, יש לציין מושג שהמחברים בחרו להדגיש כתוצאה מן המפגש עם יהדות אתיופיה ורפואתה המסורתית והיא: מחלות תלויות תרבות! ישנן מחלות תלויות תרבות, כמו תופעת ה"זאר" או הרוח הרעה, שאין הרפואה המערבית יכולה לעזור בהן. זהו מעין שילוב של סימני מחלה שמקורם גם בתרבות מסוימת ובתגובה למסורות התנהגויות שונות. לכן, לדוגמא, שלח מנהל חדר המיון במרכז לבריאות הנפש בבאר-שבע מטופלים מסוימים למרפאים אתיופים מסורתיים - ואכן, הגישה היתה נכונה והחולה הבריא.

לסיכום הרפואה המסורתית האתיופית בישראל עדיין תופסת מקום מרכזי בחיי בני הקהילה. יש גידול בשנים האחרונות בשל ריבוי טבעי והגירה. שוק סממני המרפא המיובאים מאתיופיה פורח. במקביל פועלים תהליכי היטמעות והתמערבות. מה יהיה יחסו של הדור הצעיר? שימור המסורת?!

יש במחקר זה ידע שמהווה פוטנציאל למחקרים נוספים בעתיד. לפנינו ספר עתיר ידע על אוכלוסיה מסורתית ועל מנהגי השימוש ברפואה עממית אתיופית. הספר מרתק ובעל חשיבות רבה לשמירת הידע והמסורות ההולכות ונעלמות.

קול הצמחים

בטאון העמותה הישראלית לצמחי מרפא

עלון מס' 1



עמותה ישראלית לצמחי מרפא
כתובת העמותה: ת.ד. 59400 ח"א 61594

קול הצמחים
העמותה הישראלית לצמחי מרפא

צמחי מרפא למערכת הנשיית
נשים, גברים, וצמחי מרפא

קול הצמחים
10 במאי 2019, גיליון מס' 4

צמחים נוגדי חמצון
(אנטיאוקסידנטים)

קול הצמחים
יולי 2008, גיליון מס' 5

צמחים למערכת העיכול

קול הצמחים
ינואר 2007, גיליון מס' 3

צמחים למערכת העצבים

קול הצמחים
העמותה הישראלית לצמחי מרפא

צמחים לעור

קול הצמחים
העמותה הישראלית לצמחי מרפא

צמחי מרפא לילדים

קול הצמחים
העמותה הישראלית לצמחי מרפא

רפואת צמחים עבר וזהוה

קול הצמחים
העמותה הישראלית לצמחי מרפא

צמחי מרפא בישראל

קול הצמחים
העמותה הישראלית לצמחי מרפא

צמחי מרפא לטיפול בסוכרת

קול הצמחים
העמותה הישראלית לצמחי מרפא

צמחי מרפא לשפעת

קול הצמחים
העמותה הישראלית לצמחי מרפא

צמחים לבעיות שלד ושרירים

קול הצמחים
העמותה הישראלית לצמחי מרפא

צמחי מרפא לטיפול באלרגיות

קול הצמחים
העמותה הישראלית לצמחי מרפא

צמחי מרפא לנטרול רעלים וניקוי הגוף

קול הצמחים
העמותה הישראלית לצמחי מרפא

צמחי מרפא והדלקות המוח