

סדנת צמחי מרפא מעשית - מוצילאגים

צמחים ריריים שונים הגדלים בר בארץ ישראל בעונות משתנות

רפואת הצמחים"-ידע עתיק של האדמה"

רחלי קשת

נטורופתית N.D מוסמכת

הרבליסטית קלינית CL.H

ארומתרפיסטית מסורתית

בעלת סטודיו לרוקחות טבעית

וקליניקה לרפואה טבעית



מהם צמחים ריריים?

mucilage



צמחים מרככים -דמולצנט: עשירים בחומרים ריריים שהן מולקולות המורכבות משרשראות ארוכות של רב סוכרים, מולקולות אלו נקשרות למים ויוצרות רירה דמוית ג'ל.

לרירה יש השפעה מלחלחת ומרגיעה במגע עם רקמות יבשות, מגורות ומודלקות.

תפקידם של שרשראות מולקולות סוכריות בצמח נועדו לשמור ולהגן על ממברנות התא ,

אגירת מזון , ייצוב התא.

רב סוכרים אינם מתעכלים בגוף עם זאת יוצרים המרצה חיסונית , החומרים הריריים כמו מלטפים את קצות העצבים ויוצרים תיקון ברקמה.

לכן המוצילאגים חשובים בטיפול כאשר נדרשים חומרי סיכה , המוצילאגים בעלי יכולת שיקום וריפוי כל רקמה רירית בגוף : מערכת העיכול, הנשימה, השתן, העור.

תפקידם של המוצילאגים: לשקם ריריות, ללחלח, לסכך, לקרר, להרגיע, לריכוך, הזנה, לכייח ולפנות ליחה.

לפיכך בניית פורמולה מאוזנת מותאמת אישית תסייע לתמונה רחבה של תסמינים

שבהם נרצה לטפל, לשקם ולרפא ריריות פגועות בגוף:

כיבים

מחלות מעי דלקתיות קרוהן\קוליטיס

עצירות על רקע טונוס ויובש

צרבות חומציות בקיבה

צרידות

הליקובקטור פילורי

הקלה וריפוי של ריריות השתן בעת דלקת ותחושת צריבה

פציעות חיכוניות

תסמונת גיל המעבר

הצמחים המוצילאגים הם צמחים בטוחים לשימוש.

לרוב מוצילאגים נהרסים בחום, לכן נמצא אותם במדיום של גליצרין או אחוז נמוך של אלכוהול ומים.



דרכי מיצויי של מוצילאגיים:

פוליסכרידים מסיסים במים בלבד, אחוז הפוליסכרידים וחומרים מוצילאגנים משתנים מצמח לצמח, יש צמחים שיש בהם גם פנולים, טאנינים, פלאבנואידים, גומי, אינולין ועוד חומרים שונים.

לכן חשוב לשמר במדיום של מים מפני שהחומרים הריריים עלולים להיפגע כתוצאה מהשרייה עם אלכוהול בריכוז גבוה, והריכוז משתנה לפי הצמח.

צמחי מרפא ריריים ניתן למצות עד 25% אלכוהול\מים+גליצרין

את החומרים הריריים ניתן למצוא במגוון חלקים שונים בצמח:

שורשים -קומפרי ליקוריץ, אלתאה

עלווה -בוצין מפורץ, חוטמית זיפנית, כוכבית מצויה, חוביזה, קומפרי, אלתאה

קליפות הגזע -בוקיצה -אולמוס-

זרעים -חילבה, פשתן, צ'יאה, שיבולת שועל, קליפות הזרע לחך פסיליום

פרחים -תלתן ארגמני, פרחי חוטמית, חוטמית עין הפרה

צלקת תפוחית נקבית -זקן תירס



חוטמית זיפנית alcea setosa -

משפחת חלמתיים

צמח בר ארץ ישראלי

חלקים בשימוש - פרחים, פטוטר, עלים

מתי נלקט? ניתן ללקט מהחורף עד סוף הקיץ

איפה נלקט? בחורש בבתה, קרקעות כבדות בכל חלקי הארץ, שדות, גינות.

עשיר בפוליסכרידים וחומרי רירה.

אנרגטיקה – מתקתק, קריר ולח, מזין יין

מתאימה למצבים חמים ויבשים: יובש בעור, שיעול תקוע ויבש, צרידות, לחלוח מעיים

במצבי עצירות צואה קשה ויבשה, מקל על דלקות בדרכי שתן ולריפויי כיב פפטי,

מחלות מעיים דלקתיות, חומציות יתר בקיבה, יובש לתסמונת של גיל המעבר.

מתאים לכולם: ילדים, הריון, הנקה, מבוגרים.

פחות יתאים לאנשים עם ליחה, שיעול רטוב, יציאות רכות.

מרקחת: יבש\טרי

ללקט את הצמח לקצוץ, למלא צנצנת עד החצי, להשרות על הסוף במים מזוקקים.

לנער כל חצי שעה, לסנן בחיתול בד לאחר 6 שעות או יממה, לשמר

בגליצרין או באלכוהול.

ליטר מים 50% -גליצרין

1:3 בריכוז של 25%אלכוהול 75% מים



לחך

plantago SPP

משפחת לחכיים

מינים שונים בבר לחך גדול\מצוי\אזמלני\פסליום מהלחך הבלוטי

צמח בר ארץ ישראלי

חלקים בשימוש -עלים, מינים שונים בבר לחך גדול\מצוי\אזמלני\פסליום מהלחך הבלוטי
מתי נלקט? ניתן ללקט מהחורף עד בוא האביב
איפה נלקט? בעיקר באדמות כבדות, בבתי גידול לחים כאשר יש מים עומדים מהשקייה, ובקרעות לא מלוחות.

חומרים פעילים: מוצילאגים טאנינים פוליסכרידים

אנרגטיקה –יבש\לח, קריר, מלוח, מריר, מסלק חום ורעילות

שימושים: לעזרה ראשונה -איחוי ושיקום של פציעות, במצב של דימום חיצוני\כוויה\הוצאת קוצים ומוגלה\שבבי זכוכית ניתן לקטוף עלה ללעוס אותו, סוגרים עם עלה נוסף לפולטיס, כוונה לשים ישירות על הרקמה הפגועה, הלחך יוציא מהפצע כל מה שצריך לצאת.

לעצירת דימומים בזכות הטאנינים, צמח ריאות חשוב משקם כיבים של רקמה רירית, מאחה צלקות עד שנתיים, משקם רקמות ריריות בדרכי השתן והעיכול.

מייבש מרכך ומלחלח לכן יתאים לשיעול יבש וליחתי לעומת הבוצין שהוא צמח מאוד לח יתאים יותר לשיעול יבש, נוגד דלקת, נוגד אלרגיה, קדחת השחת, אינו צמח מחטא.
מתאים לכולם: תינוקות, ילדים, נשים בהריון, מבוגרים.





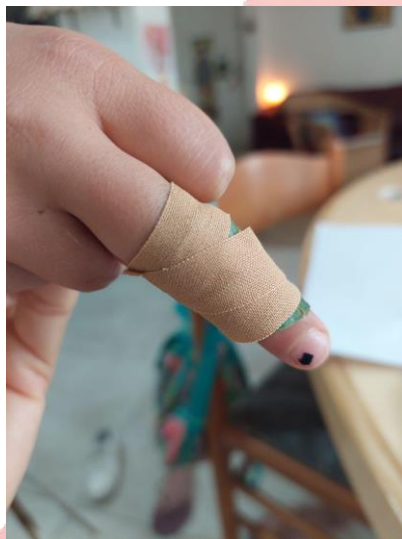
מרקחות:

לשימוש חיצוני בקרמים - ללקט את העלים לחתוך לסחוט במסחטת מיצים, לסנן לשמר בגליצרין ליטר צמח 50% גליצרין.

טינקטורה - טרי 60% - אלכוהול 40%מים

יבש 45% 1:3 - אלכוהול

קרם 20% - בקרם בסיס טבעי



כוכבית מצויה - *stelaria media* - משפחת ציפורניים

צמח בר ארץ ישראלי – chickweed לתרנגולות

חלקים בשימוש - נוף הצמח

מתי נלקט? ניתן ללקט מהחורף ותחילת האביב תוציא פרחים קטנים לבנים עדינים
איפה נלקט? נובטת בחורף, במקומות מוצלים ולחים, בשדות מושקים, גינות, צידי כבישי עפר, בטבע, צומחת בדרך כלל ליד מרקולית וסרפד.
חומרים פעילים: מוצילאגים טאנינים פוליסכרידים, מינרלים וויטמינים, פלאבנואידים.

אנרגטיקה – עשבובי, מתקתק, לח, וקריר, מזין

צמח אכיל, לשלב בסלט, טעם עסיסי, צמח בריא ומזין

שימושים: בעיקר זיקה לדרכי עיכול, לעור ולריאות, הזנה, טיהור וסילוק חום ודלקת.

צמח spring טונויק כמו בסרפד והחובזה והגדילן, ניתן לאכול ישר מהשדה,

מנקה דם, משקם רקמות חיצוניות ופנימיות, אפטות בחלל הפה וכיבים בעיכול.

נשימה: מתאים לשיעול יבש, מחזק באכילה מתאים עם חובזה וסרפד טוב לאנמיה.

מפרקים: מוריד דלקת במחלות ראומטיות.

עור בשימוש חיצוני: במגע עם סרפד, נמולל כוכבית ונניח על האורטיקריה שנוצרה מארסיות הסרפד, תוך שניות הכוכבית מקררת ומבטלת את הארסיות שנוצרה ממחטים המיקרוסקופיים של הסרפד.

מתאים לכולם: תינוקות, ילדים, נשים בהריון, מבוגרים.

מרקחות:

-ללקט בעונה לטחון לסנן להקפיא בקוביות של קרח, או למצות בגליצרין.

-ליטר נוזל מהצמח 50% גליצרין

-להוסיף לקרמים \ג'ל\משחה 30% :צמח נוזלי

רטייה פולטיס -מצמח טרי ללעוס ולהניח על האזור הפגוע, מחלות דלקתיות, בוויית, פריחה, אטופיק דרמטיטיס, הוא לא יחטא, אך ירגיע ויקרר מחדש רקמה.





בוצין מפורץ- *Verbascum Thapsus* -משפחת לוענתיים צמח בר ארץ ישראלי

חלקים בשימוש -שושנת עלים רחבים, פרחים שצומחים כמו מנורה

מתי נלקט? ניתן ללקט מדצמבר עד מרץ את העלים והפרחים בקיץ בעיקר יוני יולי.
איפה נלקט? הבוצין המפורץ חובב שמש, סביבה לחה, אוהב מרחב לכן יגדל באזורים פתוחים, פחות בצפיפות בין עצים וסלעים, נמצא ליד מרווה ירושלמית, ללקט בזהירות את העלים המכוסות שערות מסועפות בלתי נעימות למגע ומסוכנות לעיניים.
חומרים פעילים: מוצילאגים, פוליסכרידים, ספונינים –חומרים מכיילים ועוד..
אנרגטיקה –מתקתק, קריר, לח, עם יכולת לייבש
שימושים:

נשימה: מכיח, מרכך, מוצילאג, נוגד דלקת.
מרכך ליחה צמיגית תקועה ומאפשר לה לצאת רכה ומדוללת, שיעול יבש, יובש בריאות ירגיע שיעול.
חשוב לשלב בפורמולות לטיפול בריאות ברונכיט, דלקת ריאות, אסטמה.
משקם את הרקמה הרירית בריאה, עליו דומים לריאות (תורת החותמות צורתו החיצונית של הצמח מלמדת על השפעתו בגוף.)
משקם את תאי הרירית שמפריש ריר מכיל תאי חיסון, ותאי עצבים לכן הרירית היא חלק ממערכת החיסון.
מתאים לריריות פגועות מעישון, גרון ניחר עם כאב וצרידות.
לא נוגד אלרגיה, אך מטפל בריאות בזמן התקף אלרגני.



בוצין מפורץ- Verbascum Thapsus -משפחת לוענתיים
צמח בר ארץ ישראלי
חלקים בשימוש -שושנת עלים רחבים, פריחה בצורת מנורה

למי מתאים: תינוקות, ילדים מבוגרים, הריון והנקה.

מרקחות:

מהעלים: נבין סירופ לשיעול ליטר נזל מסונן חצי ליטר גליצרין\דבש

טינקטורה 45% 1:3: אלכוהול

פרחים: שמן תשרית לטיפול בדלקות אוזניים, ניתן לשלב עם שמני תשרית מצמחים נוספים של פיגם, היפריקום, קלנדולה.

שמנים אתריים: רוזמרין, מרווה, לבנדר בריכוז 2%-4%

חוביזה -חלמית מצויה \ גדולה –משפחת חלמתיים

צמח בר ארץ ישראלי, ישנם הרבה מינים

חלקים בשימוש: נוף הצמח, פרחים

איפה נלקט? נפוצה בכל הארץ, בבתי גידול, צידי דרכים, מרבצי צאן ובקר, גינות, מעזבות, איזורים עם השקייה.

מתי נלקט? צמח שגדל בחורף עד האביב

שימושים:

כדי להפיק את המירב מהחוביזה מומלץ לאכול, לשלב בסלטים, תבשילים, מרקים, שיקיים.

אפשר לאכול את הצמח נא או מבושל, העלים, הגבעולים, הפרחים והפירות, הכול אכיל.

ככל בצמחים ירוקים -כלורופיל

מכיל חלבון, סיבים תזונתיים, ויטמינים מינרלים, וחומרים מוצילאגים.

צמח שמסכך עיכול ונשימה.



קנה מצוי – phragmites – משפחת דגניים

צמח בר ארץ ישראלי

חלקים בשימוש: קנה שורש -ריזומה

מתי נלקט? אביב -סתיו

מתי נלקט? אביב -סתיו

איפה נלקט? גדות מקווי מים, בתי גידול לחים, נחלים, אגמים, מעיינות, מצפון ועד דרום הנגב והערבה.

נשים לב לנקיון המים, ונרתיע את הקנה שורש לפי ההכנה.

חומרים פעילים: טריטרפנים, ויטמינים, חומצה אסקורבית, טריסין .

אין מוצילג בקנה המצוי, אך משתלב יפה עם צמחים מוצילאגים

אנרגטיקה: קר, מתוק

שימושים:

זיקה לעיכול ולריאות, טיהור חום, מלחלח, משתן, עוצר הקאות ובחילות, מיטיב עם המעיים בעזרת חומר הנקרא טריסין שהינו פלאבנואיד, אינו קשור מבנית למוקו-פוליסכארידים הריריים. **ריאות:** מרגיע שיעול טורדני, ליחה עם גודש בריאות גרון ניחר.

מרקחות:

להרתיח את קנה השורש הטרי עם מים כמרתח של 15 שעה, לשתות כף לכוס 3 פעמים ביום.

* מומלץ להשתמש בקנה שורש טרי, יותר ילחלח ויטהר חום מאשר שורש יבש.

* פחות יתאים לאנשים בעלי חולשת טחול וקיבה בגלל היותו צמח קר.



רקחת ג'ל לחך וכוכבית מצויה - לשימוש
חיצוני

חומרים :

עלי לחך

עלי כוכבית מצויה

ג'ל אצות גולמי

שמנים אתריים לבחירה

שמן ויטמין E

נר הלילה



ההכנה:

ליקוט הצמחים בעונה –להכנת מיצוי של לחך וכוכבית יש להשתמש במסחטת מיצים על בסיס כבישה קרה, לסנן היטב.

לליטר מיצוי של צמח נוסיף חצי ליטר של גליצרין.

נשקול בכלי זכוכית נקי 50מיל של ג'ל אצות גולמי ונזליף לאט לאט את המיצויים של הצמחים לתוך הג'ל תוך גדי עירבול בבלנד ידני עד שנקבל תערובת הומגנית וחלקה.

בריכוז של 2%-6%נוסיף שמנים אתריים כגון: לבנדר, קמומיל , הלקריסום בהתאמה אישית.

2%של ויטמין E

נמזוג לצנצנת נקייה ונאכסן במקרר.

נשתמש בעת הצורך לטיפול בכוויות, חתכים, עקיצות, שפשפות , בכל מצב שיש חום וגירוי של העור.

***לא חובה להוסיף שמנים אתריים**





תודה על ההקשבה



050-2455205

keshetheal@gmail.com