

צמחי מרפא - רפואה מהטבע





מוקדש לטל יעקובסון 1983-2009

תפילת טל

אַלְהֵינוּ וְאֵלֵי אַבּוֹתֵינוּ:
בְּטַלְלֵי אוֹרָה פְּאִיר אֲדָמָה:
בְּטַלְלֵי בְּרָכָה פְּבֵרֵךְ אֲדָמָה:
בְּטַלְלֵי גִילָה פְּגִיל אֲדָמָה:
בְּטַלְלֵי דִיצָה פְּדָשׁוּ אֲדָמָה:
בְּטַלְלֵי הוֹד פְּהַדָּר אֲדָמָה:
בְּטַלְלֵי וַעַד טוֹב פְּוַעַד אֲדָמָה:
בְּטַלְלֵי זְמֵרָה פְּזֵמֵר אֲדָמָה:
בְּטַלְלֵי חֲסִים פְּחִיָּה אֲדָמָה:
בְּטַלְלֵי טוֹבָה פְּיֵטִיב אֲדָמָה:
בְּטַלְלֵי שׁוּעָה פְּשׁוּעָה אֲדָמָה:
בְּטַלְלֵי כֻלְכָּלָה פְּכֻלְכָּל אֲדָמָה:

אָנָּה הוֹרִינְהוּ לְאוֹרָה. לְבְּרָכָה. לְגִילָה. לְדִיצָה. לְהוֹד. לְוַעַד טוֹב.
לְזְמֵרָה. לְחִסִּים טוֹבִים. לְטוֹבָה. לְשׁוּעָה. לְכֻלְכָּלָה. כְּמוֹ שְׂאֵפָה הוּא
ה' יֵאֱהַדוֹנֵהי אֵלֵהֵינוּ כִּבְהוֹשִׁיעַ, מוֹרִיד הַטַּל לְבְּרָכָה:

טל יעקובסון

עיניה מלאות אור. על פניה נסוך חיוך קסום, עם שתי גומות של חן. יודעת שהסוף קרב, אבל לא מוותרת. נלחמת בכל הכוח מתוך אמונה שהובילה אותה בחייה. נלחמת, ואז נעלמת...

מגיל צעיר ראתה טל את העולם באופן אחר. אקטיביסטית, מגנה על זכויות בעלי-החיים, טבעונית אדוקה. לוחמת כנגד כל סוג של ניצול: של בני-אדם, בעלי-חיים, משאבי-הטבע. פועלת למען עולם ירוק וטוב יותר. היא חיה ויצרה, במודעות, ברצינות ובאחריות שאינן מאפיינות נערה צעירה.

בנעוריה למדה בתיכון עירוני א' בתל-אביב במגמת אומנות פלסטית וסיימה בהצטיינות. והנה קטע מתוך דברים שכתבה בגיל 16: "אני אנרכו-פציפיסטית המתנגדת לכל שלטון מוסדי... אני מאמינה שאסור להרוג בכלל... אני מאמינה באינדיבידואליזם, בזכותו של כל אדם להיות חופשי בכוחו כמו גם במעשיו... ההזדהות שלי עם המאבק בהפרת זכויות האדם בישראל ובכל מקום באה לידי ביטוי בחיי, אני פעילה ב"אמנסטי אינטרנשיונל" ומגיעה בקביעות לאירועים של "בצלם"... אני מתנגדת לניצול בעלי-חיים על-ידי בני אדם... אני פעילה בעמותת "אנונימוס" – הפועלת להגנת זכויותיהם של בע"ח ובנוסף אני פעילה באגודה הישראלית נגד ניסויים בבע"ח. לאור התנגדותי לכל אלימות כלפי בני אדם ובע"ח אחרים אני מנהלת אורח חיים טבעוני, אינני אוכלת בע"ח אחרים, או מוצרים שנוצרו תוך ניצול בע"ח, אינני לובשת את עורם ואיני משתמשת במוצרי הקוסמטיקה שנוסו בהם... הנני פעילה במאבק הבינלאומי נגד נשק גרעיני".

בגיל 18 טל ארזה תרמיל ונסעה לאמסטרדם לחיות בסקוואטים, שהם סוג של קומונות; הרצון לפרוש כנפיים ולעוף נבע מתוך סקרנות לראות עולם ולחוות אורח חיים שונה, עם אנשים ממקומות שונים המתחברים יחד למען מטרה משותפת. שם למדה טל רפואה טבעית וסינית, צמחי-מרפא, והחלה לייצר קו של קרמים טבעיים לטיפול בעור, בשם "Ecometix".

בשנת 2007 חזרה לארץ והחלה את לימודיה בקמפוס "ברושים" בלימודי רפואה סינית. בשנה זו הייתה ממקימי בר טבעוני בשם "רוגטקה". זוהי יוזמה ללא מטרת רווח שביקשה להפיץ רעיונות לשינוי חברתי, קידום תזונה טבעונית ויצירת מרחב פוליטי לאמנות ותרבות עבור הקהילה. את המקום מפעיל בהתנדבות קולקטיב מתנדבים ומתנדבות טבעונים.

בתחילת שנת 2009 התגלתה בגופה של טל מחלת הסרטן, והיא נאלצה להפסיק את לימודיה ולהתמקד בטיפול. גם בתקופה זו המשיכה בעשייה ולמרות הקשיים הפיזיים והנפשיים, לקחה קורס ב"פרמקולצ'ר", נרשמה לבי"ס מנשר ללימודי קומיקס ואנימציה, ואף המשיכה להיות פעילה בכל עיסוקיה. כשנפטרה, כתבו עליה חבריה: "בחייה ציוותה לנו חמלה, אהבה ואמת..."

המזון הטבעי היה חלק בלתי נפרד מחייה של טל. היא הייתה אשת חזון, ונהגה להעלות על הכתב את מאווייה ושאיוותיה: "למצוא קהילה אידיאלית, לטייל בעולם בערים ובטבע... עם וואן או בלעדיו... לעסוק באומנות, לעסוק בדיקור ורפואה סינית, עיסוי וצמחים, לעשות מוזיקה בעצמי. בית – כרגע לא דחוף. אני גמישה ומוכנה לגור בסקוואטים ובקהילות שונות גם בעיר וגם מחוץ לה... כשאחליט שאני רוצה בית, הייתי רוצה לקחת חלק פעיל בבניה שלו. הוא יהיה בנוי ע"פ עקרונות הפרמקולצ'ר (תרבות עדן: עולם אנושי, חקלאי ותרבותי הפועל על פי מחזורי הטבע ונהנה מאותו שגשוג של ראשוניות הבריאה) ומחומרים אקולוגיים". (מתוך החזון של טל לשנת 2015).

ההורים, האח ליאור, המשפחה המורחבת וכל החברים שצעדו איתה לאורך המסע, מרגישים שניתנה להם זכות גדולה להמשיך את דרכה של טל והם עושים כל שביכולתם כדי שחזונה ימשיך לפעום ולהשפיע.

"... אני מבקשת שתמיד אוכל לתרום ולעזור לאחרים ושתמיד יהיה לי את הזמן, הפנאי, והיכולת להתנדב ולתרום מתוך רצון אמיתי ונתינה אמיתית... אני מבקשת שמחה, סיפוק, התלהבות, דינאמיות ויצירתיות בחיי ובחיים בעולם בכלל... אני מבקשת אומץ ותעוזה לממש את מה שליבי חפץ בו..."

טל יעקובסון.

26/12/2009- 27/10/1983



את טל לא היה לי הכבוד להכיר לצערי. אך את רוחה אני פוגשת במסדרונות קמפוס ברושים לעיתים קרובות, בין אם דרך אהבתם וגעגועיהם של הוריה וחבריה הניכרים בעוצמה, ובין אם במורשת שהוקמה לזכרה בקמפוס.

זוהר, אמה של טל, ספרה לי שטל התעניינה בשקיקה ברפואת הצמחים של הרמב"ם, שהיתה מביאה איתה ספר על רפואת צמחים מכל פינה בעולם ושהיתה מכינה תכשירים שונים המבוססים על צמחי מרפא, תכשירים שהצליחו לעזור לאנשים ולתת מזור לכאביהם.

לאהבה לרפואת צמחים אני שותפה לדרך. רפואת צמחים היתה מאז ומעולם אבן בסיס לרפואה בכלל. בין אם בזרמים העממיים בכל פינה בעולם, בהן נשים ושמאנים היו יוצאים לגינה לקטוף צמח מרפא לחבר המשפחה או חבר השבט, ובין אם כחלק מדיסציפלינות סדורות כמו הרפואה הסינית, הרפואה ההודית או הרפואה היוונית-ערבית. בחלוף השנים, עם פרוץ המהפכה המדעית ופריחתה של הרפואה המודרנית, צמחי מרפא קבלו שוב תפקיד משמעותי וחשוב. תרופות מודרניות רבות, מבוססות על חומרים פעילים שמקורם באותם צמחי מרפא שהשמאן או ה"מכשפה" של השבט, נהגו לתת למי שביקש מהם מענה למצוקותיו.

האגדה מספרת, כי בפולחני מכשפות קדומים, נהגו אותן נשות רפואה ורוח לרקוח צמחים מעוררי הזייה, מנהג שלימים קיבל את הפרשנות הפופולארית בה אותן נשים יצאו "לעוף" על מקל של מטאטא, כלומר לעוף לפחות בפן המנטלי... הצמחים שהמסורת מדווחת עליהם כחלק מטקסים אלו, ביניהם הצמח *Atropa bella dona*, הפכו ברבות הימים ל"יצרני" חומרי רפואה חשובים, כמו למשל התרופה המפורסמת אטרופין שמקורה בצמח המוזכר.

רשימת חומרי הרפואה המודרניים שמקורם בצמחי מרפא מסורתיים הנה ארוכה ומכובדת: אספירין שמקור החומר הפעיל בו הנו מצמח הערבה הלבנה, כולכיצין שמקורו בצמח *Colchicum*, דיגוקסין שמקורו בצמח *Digitalis*, כינין שמקורו בצמח *Cinchona* ועוד רבים אחרים. "ציידים" חומרים פעילים מחברות תרופות שונות, נוהגים לצאת דרך קבע ליערות ולאזורים טרופיים, על מנת לגלות חומרים פעילים ממקור צמחי שטרם התגלו, לשם פיתוח תרופות חדשות.

עולם הצומח אם כך, הוא עולם עשיר ופורה של חומרי רפואה.

אך רפואת הצמחים לא עוסקת רק בחומרים פעילים. הצמח אינו רק מעבדת ייצור לחומר פעיל זה או אחר, לכל צמח יש אישיות משלו, בדיוק כשם שלכל אדם ומטופל יש אישיות ייחודית. לא במקרה מורים וטקסטים לרפואת צמחים מתייחסים לרוחו של הצמח, ולא רק לחומריו הפעילים. טימין לדוגמא, אותו תבלין עדין שטעמו משדרג את תפוחי האדמה הצלויים, ידוע כצמח ה"מסלק ליחה" מהריאות. רוחו הארומטית והמתנדפת מעלה, "סוחבת" אחריה את הליחה ומסלקת אותה אל מחוץ לגוף. ניתן בהחלט להתייחס לפעולתו במושגים מודרניים ומצומצמים יותר כ"מכייח" וליחס לכך חומר פעיל זה או אחר, אך פעולתו מסלקת הליחה מתבצעת בכל הגוף ולא רק במערכת הנשימה, והשפעתו הסופית הנה מורכבת יותר.

רפואת הצמחים לא שייכת לחברות התרופות. היא היתה ועדיין שייכת לכולנו. בכל פעם שאנחנו מכינים חליטה או מרק, אנחנו מכינים יישומים רפואיים, מודעים יותר או פחות, מצמחי מרפא. אם נתבונן בזה כך, הרי שגם קפה אותו מכינים מפולי הצמח *Coffea arabica*, הוא חליטה עם פעילות רפואית (קופאין, החומר הפעיל בקפה, הפך ברבות הימים למרכיב בתרופה לשיכוך כאבי מגרנה בשם אקסדרין).

מתוך הרצון להחזיר לכולנו את החוויה העממית של צמחי המרפא ולהוריד אותם חזרה אלינו ממדפי התרופות ותוספי המזון, כדי להפוך את השימוש בהם למודע יותר, נולד הרעיון של ערוגות הצמחים בקמפוס ברושים. אותו זרם שטל האמינה בו כל כך, מתורגם באופן זה לחווית טעימה ולימוד של כולנו.

חוברת זו מציגה על קצה המזלג, את פעילותם של הצמחים שנשתלו בערוגות הצמחים לזכרה של טל. למי שמעוניין להעמיק יותר בנושא צמחי מרפא, מצורפת רשימה של ספרות ואתרים בנושא, לעיונכם.

שתהיה קריאה נעימה.

מיכל קירש R.Na, Cl.H., MIHA, R.H. A.H.6

נטורופתית והרבליסטית קלינית,

ראש מגמת "רפואת צמחים מדורנית ומסורתית" בקמפוס ברושים

מבוא לפרמקלצ'ר

פרוש המילה פרמקלצ'ר:

Permanent – קבוע, בר-קיימא

Culture – תרבות

Agriculture – חקלאות

ואכן השיטה מדגישה את הקשר החיוני בין תרבותינו לחקלאותינו, בכל מקום בעולם, ושואפת להשיג איזון בר קיימא בינן לבין הסביבה.

את השיטה פיתחו האוסטרלים ביל מוליסון ודיוויד הולמג'רן בתחילת שנות ה-70. ביל מוליסון בילה עשור ביערות הגשם ובמדבריות של אוסטרליה במסגרת לימודי האקולוגיה.

הוא גילה שצמחים באופן טבעי יוצרים קבוצות, קהילות שחיות ביחד, כך שלכל צמח יש את התפקידים שלו בקהילה. הוא השתמש בתגלית הזאת לתכנון חקלאות שונה, לתכנון קהילות יציבות. השימוש באלמנטים הנכונים וחשוב מכך בקשרים הנכונים בין האלמנטים הם שיוצרים מערכות המתקיימות לאורך זמן.

כיום הרעיונות של ביל מוליסון מכים שורשים כמעט בכל מדינה בעולם, ביערות הגשם בדרום אמריקה, במדבר הארקטי בצפון סקדינביה בקהילות בכל צפון אמריקה וגם בארצנו הקטנה.

פרמקלצ'ר מבוססת על עקרונות מדעיים אבל לומדת גם מהמסורת והפולקלור. הידע המסורתי הוא תמיד מהטבע. מוליסון מספר שפגש פיליפיני שתמיד שותל באותו בור שהוא שותל את הבננה צמח צילי אחד ו-4 שעועיות. הוא שאל אותו למה? – אתה לא יודע שאתה חייב תמיד לשתול את שלושתם ביחד? מוליסון חקר ומצא שהשעועית מעשירה את הקרקע בחנקן והצילי מונע מהחיפושיות לתקוף את השורשים של הבננה – וזה עובד מעולה.

פרמקלצ'ר זוהי שיטת תכנון אך אין היא מתייחסת רק לתכנון הגינה ואין הכוונה שכולנו נהפוך להיות חקלאים. אלא לתכנון שלל החומרים הפיסים והרוחניים בחיינו. תכנון הבית, הפרנסה, חברה, כלכלה, משפחה, זמן, משאבים ועוד... ועוד... עקרונות השיטה מתאימים למערכות קטנות כמו מרפסות, דירות ובתים וגם למערכות גדולות כמו כפרים, ערים, חקלאות בשטחים גדולים ומדינות.

שיטת התכנון מתייחסת לכל מרכיב במערכת מה הוא דורש ומה הוא מספק אך בעיקר מתייחסת השיטה למיקום ולקשרים בין המרכיבים על יצירת הרמוניה בין כל הפרטים. במערכת אקולוגית מבוססת כדוגמת יער ראשוני או שונית אלמוגים ישנם אינספור הקשרים בין כל המרכיבים, מארג המזון, מיקום, שעות פעילות של בע"ח וכו'. הקשרים אלו חיוניים ביצירת מערכת אקולוגית יציבה והפרמקלצ'ר תנסה לחקות יציבות זו בתכנון לטובת מערכות החיים האנושיות. לדוגמא ערימת קומפוסט מקיימת קשר ברור עם אנשים על ידי צריכת הפסולת האורגנית שלהם ועם הגינה על ידי יצירת דשן, אך מיקום של ערימת הקומפוסט מתחת לעץ פרי נשיר תאפשר צל בקיץ על הערמה ולכן הפחתת אידיוי המים, ותוספת הגונה של חומר אורגני בשלכת, העץ גם יהנה מחומרי ההזנה המחלחלים מן הערימה לבית השרשים וייתן יבול גבוה יותר.

בתשובה לשאלה מה הדבר שהכי מטריד אותך ענה מוליסון – דשא.

באוסטרליה הרבה משפחות יש דשא, רואים אנשים בסוף שבוע עולים על המכסחות דשא ומעבירים שעות בכיסוח הדשא ואז זורקים את הכסחת לפח ומחכים לסוף שבוע הבא לכסח שוב. כמו אידיוטים אנו מבזבזים את זמננו הפנוי בנסיעה על המכסחת דשא, חותכים עשב שגדל בחזרה תוך שבוע.

פרמקלצ'ר מלמדת איך לתכנן מערכות הדורשות מינימום השקעה ומספקות מקסימום תנובה.

השיטה מלמדת אותנו שמותר לחלום, להתבונן לבנות תוכניות אבל יחד עם זאת דורשת עשייה יומיומית.

השיטה פונה אלינו בבקשה לקחת אחריות אישית על מעשינו לחשוב על מצב כדור הארץ אבל לפעול פה ועכשיו. "מחשבה עולמית עשייה מקומית".

זוהי שיטה אופטימית וזה אחד החידושים בה, אנו לא חושבים מה לא לעשות או איפה ללכת להפגין אלא מה אנו כן יכולים לעשות.

מתוך "גן עדן בפתח הבית" – טליה שניידר
ראיון עם ביל מוליסון במגזין: HopeDance – 2001.

משהו אישי על טל

את טל זכיתי להכיר במהלך קורס פרמקלצ'ר אשר הנחנו ענת גלנץ ואנוכי, רוני אשור, בחוות יבולים בכפר מל"ל. טל הגיעה לקורס כששתי עיניה הסקרניות שבו את ליבי מיד ועוררו את סקרנותי האישית כלפיה.

ניכר היה למין הרגע הראשון שההחיפוש של טל הוא אמיתי ועמוק, כשהיא מחפשת ומיישמת אלטרנטיבה לדרך חיים הרמונית עם הסביבה, עם הסובבים אותה ועם עצמה.

הפרמקלצ'ר היא שיטה לדרך חיים אקולוגית, במובן הרחב ביותר של המילה. השיטה מדברת על כל תחומים החיים – מזון, כלכלה, קהילה, מים, אנרגיה, צמחים, בעלי חיים ועוד.

השיטה מלמדת אותנו שמוחר לחלום, להתבונן לבנות תוכניות אבל יחד עם זאת דורשת עשייה יומיומית. זוהי שיטה אופטימית הפונה אלינו בבקשה לקחת אחריות אישית על מעשינו.

טל למדה ויישמה כמעט במקביל את הדברים שנלמדו בקורס, ואין ספק שהיתה דוגמה חיה ללקיחת אחריות אישית על חייה. היא הגיעה לכל המפגשים, את מזונה בחרה בקפידה, ותמיד סיפרה על עשייה רחבה מאוד בתחום, הכוללת התנדבויות במקומות שונים ולמידה בתחומים נוספים.

כאשר נודע לי דבר מחלתה של טל, ליבי יצא אליה, הבנתי את אשר העמיקו עיניה, והערכתי אותה כפל כפליים, על כח החיים העצום הזורם בה על אף המחלה. לא היתה לה שום כוונה לוותר, פרוייקטים חדשים המשיכו והגיע אליה והיא היתה פעילה עם חזון ויכולת ביצוע אמיתית. הנוכחות של טל בקורס היתה משמעותית, היא תרמה מידיעותיה ושאלותיה הפרו את הדיונים.

כאשר נודע לנו דבר פטירתה של טל, הדבר היה כלא יאמן. טל, שסקרנותי כלפיה מעולם לא באה למיצוי, שראיתי בה אדם גדול ושאבתי ממנה השראה, שנוכחותה היתה מלאה ותמיד בנתינה, שרק אתמול עוד ניסינו ביחד למצא דרכים להציל את העולם, איננה.

בחוה נטוע עץ אלון לזכרה של טל.

עץ אלון הוא עץ מאריך חיים המהווה עמוד תווך בחברת הצומח הארצישראלית הוא עץ מלא, בעל עצה משמעותית, והתאמה מלאה לאדמה עליה הוא גדל ולו יחסי גומלין

רבים עם הסובב אותו.

את העץ נטע חבר קרוב, יוני בן־דור, אשר חלק איתנו את החיים בחווה, ודרכו היה לי הכבוד להכיר את טל קצת מעבר ליחסי מורה־תלמיד.

רוני אשור

מורה לפרמקלצ'ר

מיישמת דרך חיים הרמונית עם הסביבה

ממייסדות חוות יבולים – חווה אקולוגית קהילתית בכפר מל"ל

היום חיה ובוועטת במצפה רמון.



שיזף חמוץ

שם בוטני < Ziziphus jujube

שם סיני < Suan Zao Ren

--

חלק הצמח בשימוש

שימוש בפירות / זרעי הצמח מקובל מאוד ברפואה הסינית וטעמם חמוץ מתקתק

חומרים פעילים

פלבנואידים, אלקלואידים, ספונינים ועוד.

סגולות רפואיות

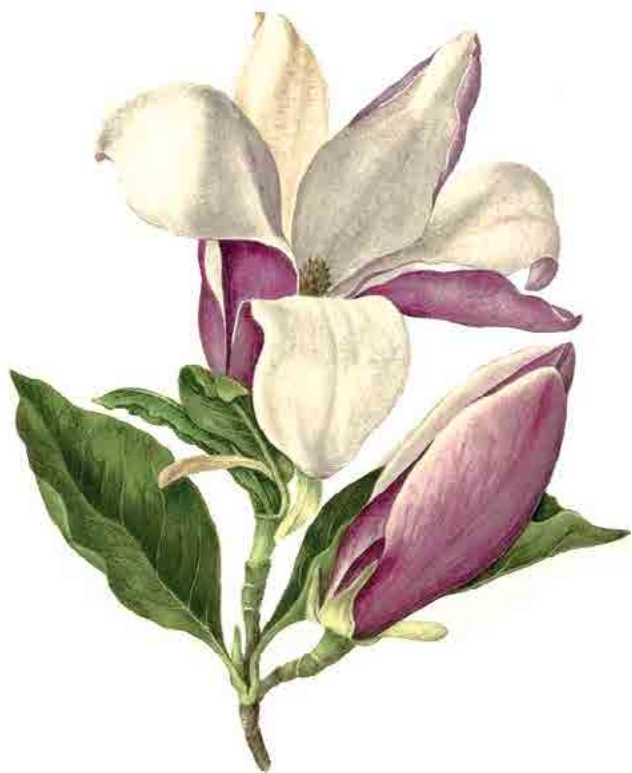
טוניק (מחזק), מצמת, מרגיע, מזין את הלב. לטיפול באי שקט, חרדה, נדודי שינה, הזעות לילה והזעות ספונטניות וירידה בזיכרון.

מקורות

www.phcogrev.com

www.blogofherbs.com

המדריך הקליני לרפואה סינית מסורחית, יעל ססלוב ונדב שרייבום



מגנוליה רפואית

שם בוטני < *Magnolia officinalis*

שם סיני < Hou Po

--

חלק הצמח בשימוש

קליפת הגזע וקליפת השורש.

מסורתית נחשב לחריף, מר וארומטי

חומרים פעילים

ליגנאנים, אלקלואידים, חומרים נדיפים.

סגולות רפואיות

נוגד אלרגיה, נוגד אסטמה, אנטי בקטריאלי, נוגד כיב, נוגד דלקת, נוגד חמצון, מפחית מתח וחרדה, ומקובל בשימוש לטיפול בחוסר תיאבון, הקאות ושלשול.

מקורות

על-עלים - מינה פארן

המדריך הקליני לרפואה סינית מסורתית, יעל ססלוב ונדב שרייבום



ליצ'י

שם בוטני < Litchi chinensis

--

חלק הצמח בשימוש

פירות, זרעים, קליפת הפרי.

חומרים פעילים

פוליטכרידים, פוליפנולים, כמות מכובדת של ויטמין C ואשלגן.

סגולות רפואיות

מזין, מצמח (זרעים), מקל על כאבי בטן וכאבים עצביים (זרעים), מקל על שלשולים (קליפת הפרי), לטיפול בכאבי גרון (קליפת הגזע וקליפת השורש), נוגד חמצון. ייתכן שלשורש יכולת תמיכה בטיפול בסרטן והגדלה של בלוטות (שורש).

מקור

www.hort.purdue.edu



אלביציה וורודה (מימוזה)

שם בוטני < Albizia julibrissin

שם סיני < He Huang Pi / Hua

--

חלק הצמח בשימוש

קליפת הגזע, תפרחת.

חומרים פעילים

ספונינים, אלקלואידים ורבים אחרים.

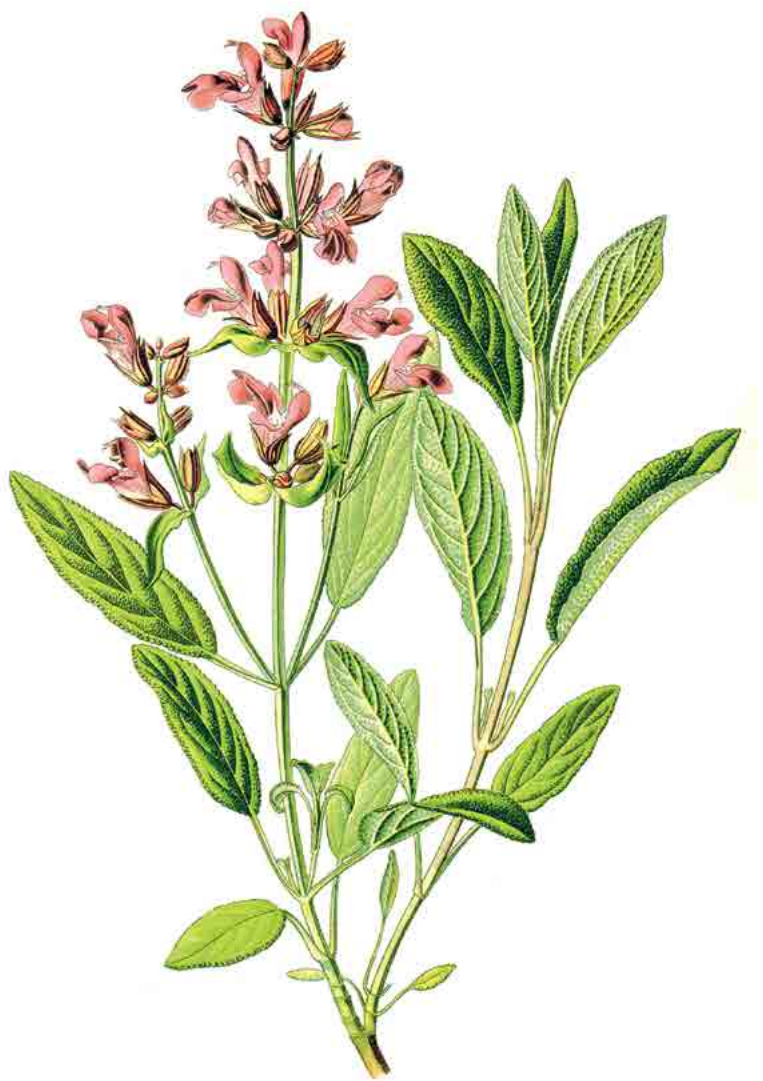
סגולות רפואיות

לחלקי הצמח השונים פעילות משתנה ומגוונת: נוגד דלקת, טוניק (מחזק), מרגיע, משכך כאב, סופח גזים, משפר עיכול, משתן נפח ולטיפול באינסומניה. ייתכן שהינו בעל השפעה אנטי סרטנית. בשימוש חיצוני מתאים לטיפול בפציעות לקידום החלמה וטיפול באבצסים.

מקורות

Natural Standard

המדריך הקליני לרפואה סינית מסורתית, יעל סלוב ונדב שרייבום



מרווה רפואית

שם בוטני < *Salvia officinalis*

--

חלק הצמח בשימוש

עלים

חומרים פעילים

טאנינים, תרכובות איזופרנואידיות, חומרים נדיפים.

סגולות רפואיות

אנטי בקטריאלי, מחטא (דרכי נשימה), לטיפול בבעיות של עמדון דם כדוגמאת דליות, מקדם אסטרוגן ומאזן הורמנלי בקרב נשים, מצמת, סופח גזים. מתאים לטיפול בגלי חום של גיל המעבר.

מקור

אינדקס הצמחים של ראן צמחים



זוטה לבנה

שם בוטני < *Micromeria fruticosa*

--

חלק הצמח בשימוש

עלווה

חומרים פעילים

תרכובות איזופרנואידיות, חומרים נדיפים ופולגון.

סגולות רפואיות

אנטי בקטריאלי, משפר עיכול, מכיח, מחזק, מוריד לחץ דם, ממריץ רחם ומניע דם לטיפול באל וסת. לטיפול בהצטננות, שיעול, הפגת ריח רע מהפה, כאבי בטן.

מקור

ברא צמחים



בת קורנית (טימין)

שם בוטני < Thymus vulgaris

--

חלק הצמח בשימוש

עלים, תפרחת.

חומרים פעילים

פנולים, טאנינים, פלבנואידים, וחומרים נדיפים נוספים.

סגולות רפואיות

אנטי בקטריאלי, אנטי פטרייתי, מכייח ארומתי, משפר סירקולציה, ממריץ חיסון, מפחית ליחה, מפיג גזים, מרחיב סימפונות, מצמת, נוגד חמצון, קוטל תולעי מעיים. מתאים לטיפול בילדים.

מקור

ראן צמחים



זעתר (אזוב מצוי)

שם בוטני < Majorana syriaca

--

חלק הצמח בשימוש

עלים, הפרחת

חומרים פעילים

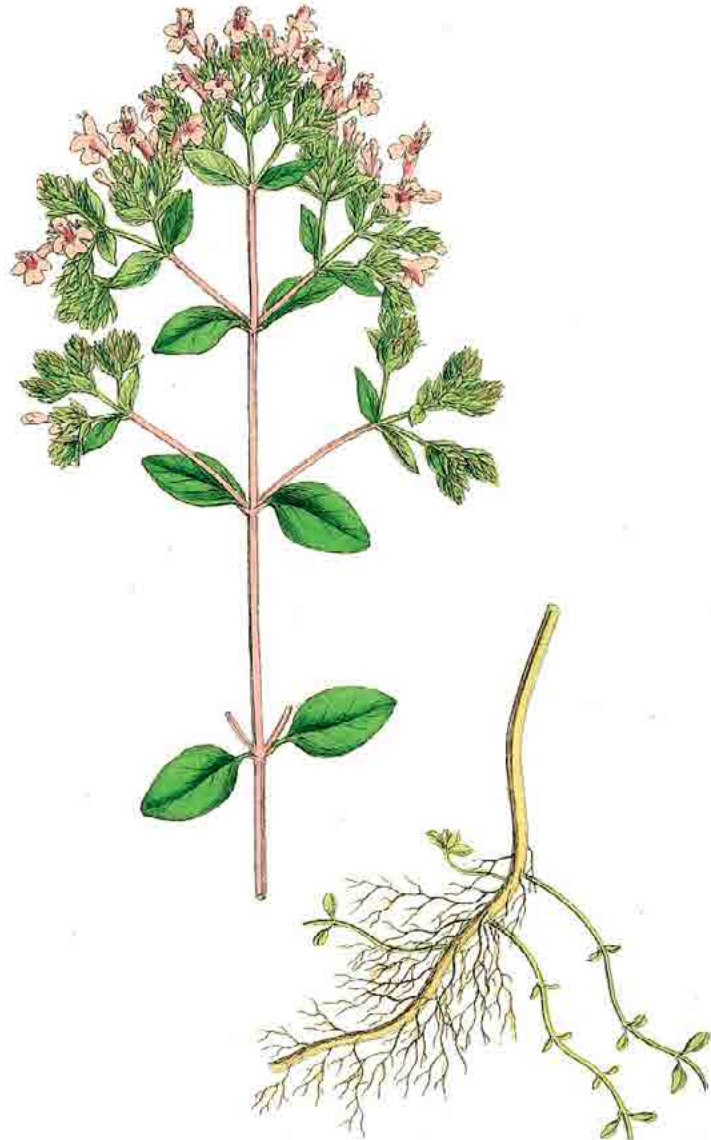
פנולים פשוטים וחומרים נדיפים נוספים.

סגולות רפואיות

מחטא, אנטי פטרייתית, מפיג גזים, משפר עיכול, מכיח ארומתי. לטיפול בדלקות גרון, הצטננות, כאבי אוזניים, שיעול, כאבי בטן, תולעים במעינים, דלקות חניכיים ועוד.

מקור

"יילקוט הצמחים" / נסים קריספיל.



אורגנו פראי (אזובית פשוטה)

שם בוטני < *Origanum vulgare*

--

חומרים פעילים

פנולים וחומרים נדיפים נוספים.

סגולות רפואיות

משפר תהליכי עיכול וספיגה, משפר פריסטולטיקה, מחטא, אנטי פטרייתי, אנטי בקטריאלי, אנטי פרזיטי, מפיג גזים, מכיח, משפר זרימת דם היקפית, נוגד עווית (מערכת הנשימה), מעכב גידולים, נוגד דלקת, נוגד חמצון.

מקור

ברא צמחים



בזיליקום (ריחן)

שם בוטני < *Ocimum basilicum*

--

חלק הצמח בשימוש

עלווה

חומרים פעילים

פנולים פשוטים, מונוטרפנים וחומרים נדיפים נוספים.

סגולות רפואיות

מחטא, ממריץ, מעורר, נוגד דלקת, נוגד עווית, מפיג גזים, מכיח, מניע

ומייבש ליחה

מקור

ראן צמחים



סטיביה

שם בוטני < *Stevia rebaudiana*

--

חלק הצמח בשימוש

עלים

חומרים פעילים

דיטרפנים: גליקוזידים של-

Steviol: Stevioside, tetraglucoylated steviol

סגולות רפואיות

ממתיק צמחי. תמצית מהצמח מתוקה עד פי 300 יותר מסוכר. הצמח אינו מעלה את רמות הסוכר בדם ובטוח לשימוש ללא תופעות של רעילות. מתאים לשימוש בקרב סוכרתיים ובתהליכי הרזיה.

מקור

ראן צמחים



לבנדר, אזוביון רפואי

שם בוטני < *Lavendula angustifolia*

--

חלק הצמח בשימוש

תפרחת

חומרים פעילים

חומרים נדיפים מגוונים כדוגמת מונוטרפנים וסטקווטרפנים

סגולות רפואיות

מרגיע, מרומם, נוגד עווית, מפיג גזים. מתאים לטיפול בנדודי שינה, דכאון, אי שקט, עצבנות, כאבי ראש, מיגרנות, בעיות עיכול. התמצית הארומתית משמשת לטיפול חיצוני כמשככת כאבים ומרפה שרירים וכן לריפוי פצעים והרגעת העור במצבים שונים. עם זאת, זהו צמח עדין ורצוי לתמוך בפעולותיו לצד שימוש בצמחים נוספים.

מקור

ראן צמחים



לואיזה (ורבנה לימונית)

שם בוטני < Lippia citriodora

--

חלק הצמח בשימוש

עלים

חומרים פעילים

נוגדי חמצון, חומרים נדיפים מגוונים ביניהם ציטראל (35%)

סגולות רפואיות

מפיג גזים, מוריד חום, נוגד עווית, לטיפול בהפרעות עיכול וכן בדלקות גרון ובדלקות במערכת השתן. בשנים האחרונות גילו חוקרים באוניברסיטת בן גוריון, כי המרכיב ציטראל מעודד תהליכי מוות תאי מתוכנן בתאי סרטן, מבלי לפגוע בתאים בריאים. מרכיב זה מצוי גם בצמחים מליסה ועשב לימון.

מקור

drugs.com



עשב לימון (לימונית)

שם בוטני < Cymbopogon citratus

--

חלק הצמח בשימוש

עלים

חומרים פעילים

חומרים נדיפים מגוונים, ביניהם ציטראל (עד 75%)

סגולות רפואיות

מחטא, אנטי ספטי רחב, דוחה חרקים, משפר זרימת דם, ממריץ תפקוד עצבי, מעורר חיסון, מעודד תיאבון, ממריץ פעילות מערכת עיכול, משתן, נוגד חמצון, מוריד חום, מעודד תנובת חלב אם. השמן הארומתי משמש לטיפול חיצוני כמשכך כאבים, מאלחש ומפרק הצטברות חומצה לקטית בשריר (מתאים למריחה לאחר פעילות גופנית).

מקור

ראן צמחים



מנטה (נענע) חריפה

שם בוטני < *Mentha piperita*

--

חלק הצמח בשימוש

עלווה

חומרים פעילים

מגוון חומרים נדיפים

סגולות רפואיות

מאלחש, מחטא את דרכי הנשימה, מייזע, מכיח ארומטי, ממריץ מרה, מפיג גזים, נוגד בחילה, נוגד עווית, ממתן תנובת חלב בהנקה. לטיפול בבחילות, כאבי בטן עוויתיים ותסמונת המעי הרגיז, בעיות בדרכי המרה והצטננויות.

מקור

ראן צמחים



פיגם מצוי

שם בוטני < *Ruta chalepensis*

--

חלק הצמח בשימוש

עלווה

חומרים פעילים

פלבנואידיים: rutin, וחומרים נדיפים

סגולות רפואיות

הודות למריירתו הרבה מהווה צמח הממריץ ייצור מרה והפרשתה ומכאן משמש לטיפול באבני מרה וכמרכיב בתהליכי ניקוי רעלים. מגביר תיאבון, משלשל עדין, מפיג גזים, מסדיר מחזור חודשי, קוטל תולעי מעיים.

מקור

"צמחי מרפא - מדריך שדה לצמחי המרפא של ארץ-ישראל" / נסים קריספיל



לענה שיחנית (שיבה)

שם בוטני < *Artemisia arborescens*

--

חלק הצמח בשימוש

עלווה

חומרים פעילים

סקווטרפנים: absinthin, anabsinthin

מכיל thujone

סגולות רפואיות

מסדיר מחזור חודשי, משפר סירקולציה, נוגד דלקת, נוגד עווית. השמן המופק

מהעלים יעיל בשימוש חיצוני כטיפות אוזניים ולמריחה על טחורים ודליות.

משמש בעיקר לטיפול בבעיות כלי דם.

מקור

ראן צמחים



קארי

שם בוטני < *Murraya koenigii*

--

חלק הצמח בשימוש

עלים (וכן קליפת הגזע וקליפת השורש)

חומרים פעילים

אלקלואידים, חומרים ארומטים

סגולות רפואיות

מרכיב על מוטי בתערובות הקארי ההודיות והתאילנדיות.
מוריד רמות סוכר בדם, נוגד בחילה, מפיג גזים, טוניק (מחזק), מקל על שלשולים.

מקור

www.hort.purdue.edu
www.indianetzone.com

צמחים לניקוי הבית

מיץ סורל לניקוי חלודה

מיץ שנשחט מעלים של סורל מנקה כתמי חלודה וכתמי דיו מרהיטים וריפוד. מורחים אותו על המקום המלוכלך ומשפשפים בעזרת מטלית.

אגוז מלך להברקת רהיטים

כאשר פרי האגוז מכוסה בקליפה רכה, חותכים חלק של הקליפה ומשפשפים את הרהיטים עם האגוז בצידו החתוך. רצוי לעשות פעולה זאת עם כפפות.

משחה לרהיטים

להכניס לסיר טפולן (שלא משמש לבישול) חמישים גרם שעוות דבורים ו- 300 מ"ל טרפנטין טהור. לחמם בסיר בתוך סיר עם מים על אש נמוכה מאד עד שהתערובת נמסה. לחלוט שתי כפות עלי רוזמרין או מיורם בכוס מים. לגרד חמישים גרם סבון כביסה בפומפיה או במטחנת גבינה ידנית, לערבב את פתיחי הסבון עם מי הצמחים, לתת לשתי התערובות להתקרר במקצת ולערבב את שתיהן ביחד. להוסיף עשר טיפות שמן אתרי של רוזמרין או מיורם, להכניס לצנצנת עם פתח רחב.

נוזל לניקוי כללי

מכינים שבועיים מראש חומץ עם קליפת לימון, קליפת תפוז וקליפת אשכולית. אפשר להוסיף עוד קליפות מפעם לפעם. בתום השבועיים מסננים דרך בד דק, מוסיפים כוס של חליטת צמחים כמו מרוה, אורן, אקליפטוס ונענע חריפה. מצוין לניקוי תנורים, חרסיות, מקרר בפנים ובחוץ, ואם מוסיפים לו כף מלח, הוא יהיה טוב לניקוי וילונות פלסטיק באמבטיה.

סבון לניקוי כללי

לערבב בסיר מעל סיר כוס פתיחי סבון, שתי כפות שמן תירס ושלוש כפות דבש. להמיס את הכל על אש קטנה במשך רבע שעה. להוסיף שתי כפות שמן אתרי של צפורן. לערבב על אש קטנה ביותר עד שהעיסה נראית כמו מרציפן. להוריד מהאש ולהכניס לתבניות קטנות משומנות. להחליק את השטח העליון עם קצת שמן ולשמור במקום יבש שבועיים עד שלושה או עד שהסבון מתקשה.

ניקוי כיורים וחרסינה

לכתוש בעלי ומכתש ספל סודה לשתייה עם עשר טיפות שמן אתרי של תפוז או רוזמרין.

[מתוך ספרה של דרורה חבקין "על תבלינים וצמחי מרפא"]

תבלינים נגד חרקים

יתושים

ערב, ערב, מפסח עד אחרי סוכות, אנחנו נתונים להתקפה מתמדת של יתושות בהריון, זעירות, כמעט בלתי נראות, היוצאות לחפש דם כדי לחמם את בטנן ההולכת ותופחת. הדרך היחידה לישון בחודשים האלה היא עם מאורר שלא מאפשר ליתושים לנחות על גופנו, או עם שמן נגד יתושים, כרית צמחים מרגיעה, וכילה סגורה הרמטית. כאשר אנחנו יושבים בחוץ בלילות הקיץ, אני דואגת שתמיד תהיה לידי נענע טריה. שפשוף העור בעלי נענע דוחה את היתושות לשעות אחדות.

• אפשר לעשות שמן נגד יתושים גם מתערובת של השמנים האתריים הבאים: לערבב 12 טיפות שמן אקליפטוס, שש טיפות שמן נענע חריפה, שש טיפות ציטרונלה *Collinsonia Canadensis*, שלוש טיפות שמן עץ-החה, שלוש טיפות שמן אורן ו-50 מ"ל שמן חמניות. את כל אלה לשים בבקבוק זכוכית כהה ולהוסיף כפית שמן נבט- חיטה.

• אגודות של שיבה, נענע כדורים, נענע ריחן, רוזמרין או פיגם, כשהם קטופים טריים או שתולים בתוך הבית, גם הם הודפים יתושים. ענף טיון דביק תולים על חוט מן התקרה והזבובים והיתושים נדבקים עליו. השיטה הזו אינה סימפטית ביותר, זבובים ויתושים נדבקים ומפרפרים הם לא מחזה מרנין במיוחד.

חרקים

לבנדר מצוין נגד עש בארונות, וער אציל - נגד חרקים בארונות המטבח. טיפות אקליפטוס בצנצנת עם צמר גפן מגינות מפני מזיקים על מדפי הספרים ובתוך מגירות. שקיות נגד עש לארונות: להכניס לתוך צנצנת שלוש כפות שיבה, כף רוזמרין, כף פרחי קמומיל, כף קורנית, כפית קינמון, כפית ציפורן, כפית אגוז מוסקט, כפית מלח, כפית שורש אירוס כחוש, טיפות אחדות של שמן לבנדר ולימון. לשמור בצנצנת סגורה היטב במקום ללא אור שמש. לאחר שבועיים להכניס לשקיות מבד חיתול או בד גבינה, לקשור היטב ולתלות בארון. למעוך את השקית מפעם לפעם.

נמלים

עלי עץ אגוז המלך עוזרים להפטר מנמלים. מרחיחים שישה חופנים של העלים עם ליטר וחצי מים, מבשלים עוד עשרים דקות על אש קטנה. למרוח במברשת את המקומות שנמלים באות מהם.

ציפורן בתפוז נגד חרקים בבית

לתקוע שיני ציפורן בתפוז, לטבול באבקה של שורש אירוס, להכניס לרשת, לתלות במקום יבש לשבועיים, אחר כך לתלות בארון או בשירותים. התפוז חייב להיות מכוסה לגמרי בציפורן.

[מתוך ספרה של דרורה חבקיך "על תבלינים וצמחי מרפא"]

שילוב מאכלים ותבלינים

מרקים

אורגנו, בצל טרגון, כוסברה, מיורם, סומאק, סורל, סלרי, סרפד, עירית-בצל, עירית-שום, ער אציל, פטרוזיליה, פלפל צתרה, קורנית, רוזמרין, ריחן, רשד, רוקט, שום, שומר ושמיר.

גבינות וביצים

אורגנו, בצל, ברנט, זוטה לבנה, זעתר, טרגון, כובע הנזיר, כוסברה, מיורם, מרווה, נענע, סומאק, סלרי, עירית-בצל, עירית-שום, פטרוזיליה, צתרה, קורנית, ריחן, רשד, רוקט, שום, שומר, שמיר.

סלטים

בצל, ברנט, זעתר, כובע הנזיר, כוסברה, מיורם, נענע, סומאק, סורל, סלרי, עירית-בצל, עירית-שום, פטרוזיליה, פלפל, רוזמרין, ריחן, רשד, רוקט, שום, שמיר ושן-ארי.

ירקות מבושלים

אורגנו, בצל, זעתר, טרגון, כוסברה, לימונית, מיורם, נענע, סומאק, סורל, סלרי, ער אציל, פטרוזיליה, פלפל, צפורני-חחול, צתרה, קורנית, רוזמרין, ריחן, שום, שומר ושמיר.

לחמים ופשטידות

אורגנו, בצל, זעתר, טרגון, כוסברה, מיורם, מרווה, סלרי, עירית-בצל, פטרוזיליה, צתרה, קורנית, רוזמרין, ריחן, שום, שומר ושמיר.

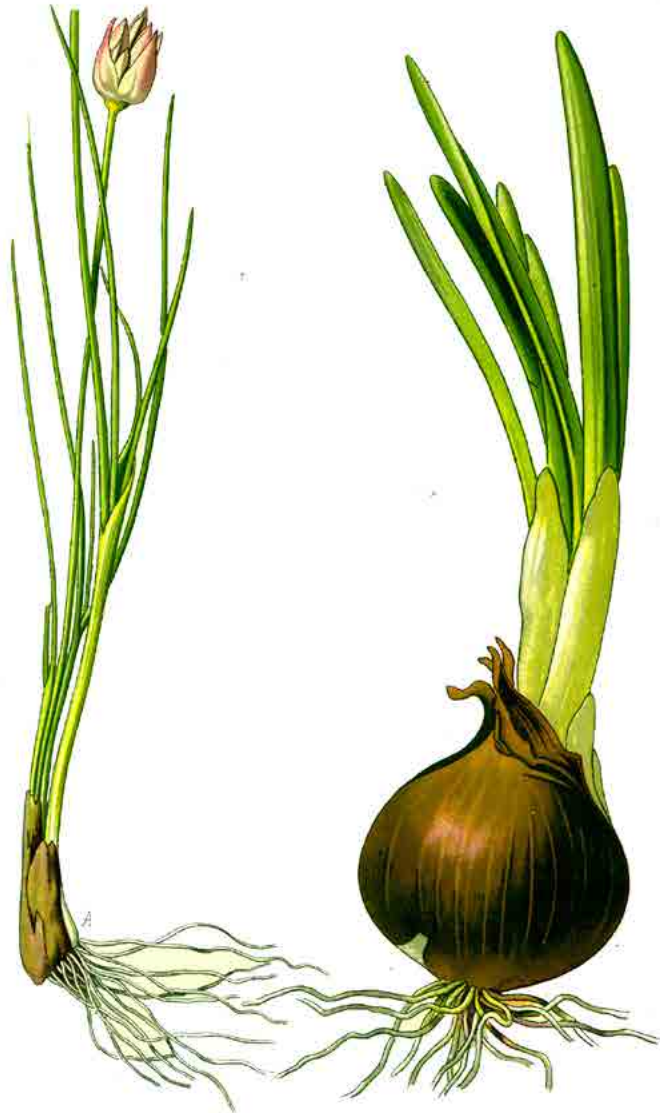
מנות אחרונות

אוטרה, בן-אזוב, הדס, זוטה, כלמינתה, לבנדר, לואיזה, לימונית, מליסה, מרווה, נענע, עוזרר, קורנית לימונית, קמומיל ושומר.

ה צמחים

אוטרה, אורגנו, בן-אזוב, בן-חרצית, הדס, זוטה, זעתר, כוסברה, כישותנית, כלמינתה, לבנדר, לואיזה, לימונית, מליסה, מרוביום, מרווה, נענע, נפית החחולים, סרפד, עוזרר, ער אציל, קורנית לימונית, קמומיל, רוזמרין, שומר ושיבה.

[מתוך ספרה של דרורה חבקין "על תבלינים וצמחי מרפא"]



מרק פטרוזיליה – לטיפול בדלקות בדרכי השתן

מצרכים

- 2 גזרים קלופים
- 2 קישואים
- 2 בצלים בינוניים
- 2 תפוחי אדמה מקולפים
- שמן
- 2 צרורות פטרוזיליה קצוצים גס
- 2 ליטר מים
- 3 כפות אבקת מרק טבעית
- מלח
- פלפל שחור
- 3 כפות תערובת תבלינים מיוחדת לטיפול בדלקות בדרכי השתן
- חופן שערות תירס טריות

אופן ההכנה

טגנו את הירקות במעט שמן. הוסיפו מים, את אבקת המרק, מלח ופלפל – והביאו לרתיחה. הנמיכו את האש, הוסיפו את הפטרוזיליה ובשלו על אש קטנה במשך כשעה. כעשר דקות לפני הסיום הוסיפו את תערובת התבלינים המיוחדת ואת חופן שערות התירס הטריות. אפשר לטחון את המרק.

סלט עלים ירוקים עם לחך – לטיפול בהצטננות וליחה

מצרכים

- חסה מסוגים שונים
- חופן רוקט
- חופן לחך
- שמן זית
- לימון סחוט
- שום קצוץ
- מלח

אופן ההכנה

חתכו את העלים חיתוך גס. תבלו בשמן זית, לימון, שום ומלח – וערבבו. אכלו מעט מהסלט פעמיים ביום עד להחלמה.

שייק מליסה להרגעה

מצרכים

- 1 כוס עלי מליסה שטופים
- סוכר ו/או דבש (לפי הטעם)
- 1 כוס קרח כתוש
- מים קרים

אופן ההכנה

חלטו את המליסה בכוס מים רותחים במשך עשר דקות, צננו והעבירו לבלנדר. הוסיפו קרח כתוש, סוכר ומים וטחנו במהירות מרבית. המלצה: שתו בבוקר אם קמתם עצבניים. ובלילה אם אתם רוצים לישון טוב.

[מתוך ספרו של אבי ציטרשפילר "סודות מן השדות"]

ספרים מומלצים

אתרי אינטרנט וכתובות בנושאי אקולוגיה ותזונה

פארן מ., ספר רפואת הצמחים, 2003
פארן מ., צמחי מרפא ברפואה המודרנית, כרך א. 1997
גל ראן, רפואת צמחים קלינית - מבואות. 2006
"רפואת צמחים אינטגרטיבית - בהוצאת "ראן צמחים בע"מ
מורטיאנו יניב ולין חיים - פיטותרפיה מודרנית ומסורתית 2006
ניסים קריספל - צמחי המרפא של הרמבם
ניסים קריספל - ילקוט הצמחים
חרופות מן הטבע - מרים פולובין. כריסטופר רובינס. אורנה לוי. ניר עמיר
שביל הזהב לריפוי טבעי - שרה חמו
המדריך המקצועי לצמחי מרפא - דר' י. כהן. גל רן
התחדשות - דר' פנינה בר סלע
צמחי מרפא סינים - אפי כפיר
ניחוחות מרפא - ואלרי אן וורדווד
ספר רפואת הצמחים - מינה פראן
מאקרוביטיקה - מיצ'יו קושינו
הגן הפורח - שלמה אילן
הטבעונות הלכה למעשה - ישראל דורון
צמחי מרפא - דויד הופמן.
מרפא הבושם (הרמב"ם) הרב משה כהן שאולי
Mills & Bone - Principles and practice of Phytotherapy
Peter Holmes - The Energetics of western
R.F.Weiss - Herbal Medicine
D. Bensky - Chinese Herbal Materia Medical
Tr. by Blumenthal - The complete G. Commission E Monographs
Michael Tierra - Planetary Herbology
Medical Herbalism by David Hoffmann
medicinal plants - George graves
healing with whole foods - paul pitchford
super foods - david wolfe
desk reference to nature's medicine - steven foster and Rebecca l. Johnson

www.ranherbs.com

www.bara.co.il

www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/about-herbs-botanicals-other-products

www.herbology.org.il

www.al-alim.co.il

www.americanherbalistsguild.com

www.swsbm.com/HOMEPAGE/HomePage.html

www.wildflowers.co.il/hebrew

קרדיטים לעוזרים במלאכה

השתתפו בכתיבה

הלה בן הדור, חווה לוי גוטמן, יפעת קלפה, נגה אמיר, נילייה ווילד,
עלמה מרין, ענת גרינברג, עדו קרן, ציפורה טייטל, תמי חיימובסקי

עריכה: הלה בן הדור

עריכה מקצועית של תקצירי הצמחים: מיכל קירש

עיצוב: סטודיו לי ותמר

תודה ענקית לקמפוס ברושים

שמור על קשר: www.broshim.tau.org.il

ליצירת קשר עם משפחת יעקובסון: takobson@netvision.net.il