



העמותה הישראלית לצמחי מרפא

קול הצמחים



עשור לעילם

גליון מס' 17 | חורף 2013

עשור לעיל"ם

מאת ד"ר מינה פארן - יו"ר העמותה



בקיץ, בשנת 2003, התכנסנו בגן הבוטני של תל אביב והקמנו את העמותה הישראלית לצמחי מרפא, עיל"ם. בשנת 2013 ימלאו עשר שנים לעמותה, ואנו חוגגים את שנת העשור להקמתה. בהזדמנות זו אני מודה, בשם עמותת עיל"ם, לגן הבוטני של תל אביב ולמנהל הגן ד"ר יובל ספיר על האירוח ועל זה שמאפשרים לנו להרגיש בו תחושה של בית.

העמותה הוקמה כדי לאחד את כל הגופים הקטנים העוסקים בצמחי מרפא, לגוף אחד, שייראה וישמע, ושמטרתו העיקרית לקדם את נושא צמחי המרפא בארץ ואת העוסקים בו. מקימי העמותה היו אנשי המקצוע, המטפלים, המורים, המגדלים צמחי מרפא והמייבאים אותם, הרוקחים, החוקרים והעוסקים בהכנת התכשירים השונים. העמותה פתחה לכל העוסקים והמתעניינים בצמחי מרפא, ולכל מי שעולם הצמחים קרוב לליבו.

נסכם בקיצור מה נעשה בעמותה ב-10 השנים מאז הוקמה.

בכל שנה ערכנו שני כנסים שעסקו בבעיות רפואיות שונות, ובטיפול בהן בצמחי מרפא. לדוגמה, סוכרת וצמחי מרפא, מחלות חורף טיפול ומניעה על ידי צמחי מרפא, טיפול בחרדה על ידי צמחי מרפא, טיפול בילדים עם צמחי מרפא, צמחים משככי כאב, זרימת דם וצמחי מרפא. הכנסים הם הזדמנות למפגש עם חברים ותיקים, והם הופכים אותנו לבני משפחה.

בחודשים פברואר עד מאי, כשהארץ ירוקה ופורחת, נערכו סיורים, שמטרתם הכרת הצמחים ובפרט צמחי המרפא של ארץ ישראל. בכל שנה נערכו ארבעה סיורים לאזורים שונים בארץ, בצפון ובדרום, בהר ובעמק. נערכה תכנית לימודים להכשרת הרבליסט קליני, שהוצעה לבתי הספר המלמדים רפואה משלימה. הוקם ארגון הרבליסטים שהוא גוף המארגן מטפלים בצמחי מרפא.

הוקם אתר אינטרנט פתוח לציבור הרחב. אנו מפרסמים בו אירועים שמארגנת העמותה, מאמרים, מצגות שהוצגו בכנסים. האתר עובר עכשיו שדרוג, ובקרוב נוכל להציג אתר משופר. באתר יש פורום שניתן להפנות אליו שאלות ולקבל תשובות.

העמותה מוציאה שני עלונים בכל שנה, ובהם כתבות העוסקות בהיבטים שונים של צמחי מרפא. שמו של העלון "קול הצמחים" ואנו מחלקים את העלון לכל חברי העמותה, ומוכרים אותם בכנסים ובהזדמנויות שונות.

העמותה עוסקת בהסדרת מעמדה של רפואת הצמחים והמטפלים העוסקים בה. לעמותה קשרים הדוקים עם גופים אחרים הפועלים להחדרת הרפואה המשלימה לטיפול הרפואי. העמותה לקחה חלק פעיל באישור של מאות צמחי מרפא כמזון. אושרו צמחים מערביים, סיניים והודיים. בעשר השנים לקיומה של העמותה היא הפכה לגוף המייצג את נושא צמחי המרפא בארץ. העמותה חברה באגודות בחו"ל העוסקות בצמחי מרפא, כגון, The American Botanical Council ו-American Herbal Guild.

בעבודה יסודית ומאומצת גרמנו, ביחד עם גופים נוספים, למהפכה במוסדות הרפואה ובקרב הציבור הרחב. לא יצאנו להפגנות, לא צעקנו ברחובות ולא חסמנו כבישים, אבל במהירות רבה חל מהפך בקרב ציבור גדול. מקצועות הרפואה המשלימה הפכו למבוקשים בקרב מטפלים ומטופלים. מחלקות לרפואה משלימה נפתחו בבתי החולים, בקופות החולים ובשוק הפרטי.

הציבור בארץ יודע היום שניתן לטפל בבעיות רפואיות עם שיטות שונות של רפואה משלימה. המטופל יכל להחליט איזו שיטה של רפואה הוא בוחר לקבל טיפול, ואיך ניתן לשלב בין הרפואה הקונבנציונלית והמשלימה. צעירים המסיימים בית ספר תיכון ושרות צבאי פונים ללימוד המקצועות השונים של הרפואה המשלימה. מושגים כמו הרבליסט, מטפל בנטורופתיה, באקופונקטורה ואחרים, הפכו להיות שפה שוטפת, יום-יומית. הוקמו מפעלים המייבאים ומייצרים מוצרים רבים מצמחי מרפא, ובאוניברסיטאות בארץ נערכים מחקרים בתחום צמחי המרפא.

הצמחים והמוצרים הרבים נעשו זמינים בארץ. ניתן להשיג אצל המגדלים והיבואנים צמחים מערביים, סיניים והודיים. ניתן לעבוד, להקים מפעלים ולייצר תכשירים צמחיים עם הצמחים שהפכו להיות זמינים. מטפלים מפנים מטופלים לבתי המרקחת עם מירשמים לצמחי מרפא ותוספי מזון. בתי מרקחת רבים מוכרים צמחי מרפא ותוספי מזון. היום זה נראה טבעי לגמרי, אבל אלה שעסקו בנושא לפני 20-25 שנים יודעים להעריך את המהפכה שחלה.

מה אנו מאחלים לעמותה בשנים בקרובות.

שמקצועות הרפואה המשלימה יוסדרו וצמחים רבים יאושרו. שיקומו מפעלים ומספר העוסקים בצמחי מרפא ילך ויגדל. אנחנו, כדור המייסדים, שואפים להעביר לאלה שמקבלים הכל מהמוכן, את ההתלהבות, האש הבוררת, התשוקה, הנכונות להתנדב ולקדם את הנושא למען הכלל. אנחנו קוראים לחברי העמותה להשתתף בפעילויות, ליזום פעילויות חדשות, לבנות גוף שימשיך להוביל את נושא צמחי המרפא ושיעביר אותו - גדול יותר, חזק יותר, אמין יותר - לדורות הבאים.

העמותה הוקמה כדי לאחד את כל הגופים הקטנים העוסקים בצמחי מרפא, לגוף אחד, שייראה וישמע, ושמטרתו העיקרית לקדם את נושא צמחי המרפא בארץ ואת העוסקים בו.

דבר יו"ר העמותה, ד"ר גבי לינק



ב-2003, החליטו מספר אנשים נלהבים לאחד כוחות ולארגן את העוסקים בצמחי מרפא בכל הרמות - לעמותה אחת, שמטרתה העיקרית היא "קידום תחום צמחי המרפא בארץ, בכל הקשור לו". העמותה מאגדת מטפלים ומטופלים, מגדלים ויבואנים, מרצים וחוקרים, בוטנאים, ביולוגים וכימאים, יצרני תרופות צמחיות ותוספי מזון והמשתמשים בהם, עוסקים בתחום או רק אוהדים, מקצוענים וחובבנים, לומדים ומלמדים. עד היום, זהו הארגון היחיד מסוגו בארץ.

בקרב העמותה נולד האיגוד המקצועי הראשון והיחיד: האיגוד ההרבליסטים הקליניים של עיל"ם ועל פעילותו תוכלו לקרוא בהמשך העיתון.

יצאנו לדרך, בהתרגשות של אנשים שמרגישים שעושים קצת היסטוריה, אבל לא בהיסוס ולא בספק, כשהיה ברור שנעשה כל מה שתלוי בנו לעזור למתעניינים בצמחי מרפא ללמוד, לגדול, להתארגן.

ולא יאומן! עברו 10 שנים! 10 שנים של עשייה מתמדת להשגת מטרותיה של העמותה. היה לי הכבוד ללוות את העמותה מיסודה ועד היום, ולכהן בשנים האחרונות כיו"ר העמותה. הייתה זאת הזדמנות יוצאת מן הכלל להכיר ולהוקיר אנשים נפלאים, עם כוח נתינה עצום. העמותה היא בראש ובראשונה סיפור על אנשים: נבחרת של הכי טובים, המתנדבים למען כל הציבור, התורמים מזמנם ומכוחם למען האחר ואני גאה ואסירת-תודה על זה שעבדתי עמם.

מה עשינו ב-10 שנים? אפשר להגיד "הרבה" ולהיות גאים בהשגינו, ואפשר להגיד "לא מספיק"... עשינו הרבה מפני שהתחלנו מאפס, עם ציבור הצמא לידע ולפיתרונות, וגרמנו להרבה אנשים להבין את חשיבותה של רפואת הצמחים, ביחד עם הרפואה הקונבנציונלית, ולהיות ביחד בחוויה משותפת. חברי עיל"ם והקהל הרחב השתתפו בשנים אלה ב-20 כנסים מקצועיים, עם נושאים מעניינים, מרצים מנוסים, מחקרים חדשים על רפואת הצמחים וביותר מ-40 סיורים, המלמדים על צמחיית הארץ באזורים שונים, ועל השימוש המסורתי והמודרני בה, בימי עיון, (ראה "קבוצת מבטי"), כנסים של איגודים אחרים, תערוכות והדרכות מקצועיות.

בהסתכלות אחורה, על מטרות העמותה ניתן להגיד שהצלחנו. עדיין לא נכתבה פרמקופיאה צמחית ישראלית, אבל הצלחנו לאחד את העוסקים בתחום צמחי המרפא בארגון עצמאי, לפעול למען שימוש בטוח בצמחי מרפא, להפיץ מידע חדשני, לעודד לימוד, עיסוק, מחקר, ושימוש בצמחי ארץ ישראל, לקיים קשר עם ארגונים מקצועיים אחרים בארץ ובעולם, לייצג עניינים ציבוריים בתחום צמחי מרפא כלפי הממסד וכלפי ציבור הרחב, לפעול למען הסמכה מקצועית מוכרת של מטפלים הצמחי מרפא.

נכון להיום, העמותה הישראלית לצמחי מרפא מוכרת כארגון היחיד המציג את התחום, וכפרטנר להשגת פתרונות ברגולציה של שימוש בצמחים או ברגולציה של המקצוע. נכון להיום, עיל"ם מקיימת קשרים מקצועיים וחברתיים עם ארגונים ישראלים אחרים בתחום הרפואה המשלימה: ארגון הנטורופתים, ארגון הרפואה הסינית המסורתית, ארגון ההומיאופתים, האיגוד לרפואה משלימה בהסתדרות הרופאים ומכללות שונות. עיל"ם מוכרת ע"י הארגון ההרבליסטי האמריקאי (American Herbalist Guild) וחברה ב-ABC (American Botanical Council).

בנוסף, לעמותה אתר מעניין, עם פורום פעיל (אף פעם לא מספיק!) וביטאון דו-שנתי "קול הצמחים", עם כתבות מקצועיות של טובי האנשים בשטח. כיום רפואת הצמחים אינה נישא שולית וחסרת חשיבות. כיום מדברים על "רפואה משולבת". בכל קופות החולים ובמרבית בתי החולים משתפים הרבליסטים. האקדמיה מקדמת מחקרים על צמחי מרפא שמתפרסמים בעיתונים מדעיים מהשורה הראשונה, ותוכניות אזורים, כמו "Bioexplore" מראות את חשיבותו של תחום צמחי המרפא בארץ. תוכניות לעתיד? בוודאי שיש. לא רק יותר כנסים וסיורים, אלא יותר חברים משתתפים בפעילויות העמותה, יותר תמיכה והעלאת המודעות לצמחי מרפא. בל נשכח כי כל הפעילים שלנו הם מתנדבים, שמשיקיעים זמן ומאמץ לא מבוטלים.

בואו לסייע לנו. העמותה היא של כולנו ולמענו. ההצלחה שלנו פירושה לתת מעמד ראוי לתחום צמחי המרפא בישראל. ביחד, אנחנו יכולים הכול!

תוכן עניינים

2 עשור לעיל"ם - נשיאת העמותה | ד"ר מינה פארן

3 דבר היו"ר | ד"ר גבי לינק

4 איגוד ההרבליסטים הקליניים | גל ראן וגילה ידידה

5 הועד המנהל של עיל"ם לדורותיו

7-6 רגולציה של צמחי מרפא, ישראל 2012 | פרץ גן

10-8 חברים מספרים: מהי עיל"ם בשבילי

11 קבוצת מבט ד"ר תמר שבת

15-12 על צמחים והרבליסטים-אנגליה | בועז צור

17-16 הפטריה המלטזית | פרופ' זהרה יניב-בכרך

20-18 צמחי מרפא מיער האמזונס | ד"ר מינה פארן

21 טיולי פריחות באביב | נעמי כהן-קפאח

28-22 צמחי ארץ ישראל

31-30 הקטיף והטינקטורה | נעם וגלי אורן

33-32 פינת האתנו-בוטניקה | פרופ' יניב-בכרך

35-34 גינה של צמחי מרפא ותבלין | אלומה גלזר-דותן

39-36 היסטוריה של רוקחות טבעית | ד"ר נעמי אשחר

41-40 רפואה אינטגרטיבית בישראל | עדי פרום

45-42 החורף בחום הארומתרפיה | מוניקה חסון-אלעזר

47-46 מזונות פונקציונליים לתמיכה חיסונית | יוסי שבת

50-48 סיכום סקר חברי העמותה | ניר אברהם

52-51 צמחי מאכל: ליקוט ושימוש בחורף | אורי מאיר צ'זיק

55-53 למה צמחים מייצרים חומרי מרפא | ד"ר צביה שפירא

תמונת השער - צמחי מרפא, עבודת רקמה של האמנית נעמי אילון באמצעות סלמאן אבורוכן. מערכת: ד"ר גבי לינק | עורכת מקצועית: מיכל קירש עורך ומפיק: זאביק זהבי | עיצוב גרפי: הדס צוקרמן ותודה ליוקרים: ד"ר דני קרת, ד"ר ניר עמיר, מאיר טורניאנסקי, בועז צור, שיר רביד, גילי פינצ'וק, ניר אברהם ויבאל קוטנין.



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



הנהלת עיל"ם - לדורותיה

שם	תואר	הגדרות
הוועד המנהל		
מינה פארן	PhD, חוקרת בדימוס בפקולטה לרפואה, האוניברסיטה העברית, י-ם	ממייסדי העמותה - נשיאת העמותה מ-2003 עד היום - ועדת כנסים, ועדת סיורים
גבריאלה לינק	PhD, חוקרת בכירה בדימוס בפקולטה לרפואה, האוניברסיטה העברית, י-ם	בוועד המנהל מ-2005, ועדת תקשורת 2006-2008, יו"ר משותף 2006-2008, יו"ר העמותה 2008-2014
פרופ' זרהה יניב-בכרך	PhD, פרופ' אמריטוס, מרצה וחוקרת בצמחי מרפא. חוקרת בכירה בדימוס במנהל המחקר החקלאי, מכון וולקני מרצה באקדמיה	ממייסדי העמותה - וועד מנהל מ-2003 ועד היום. ועדת פעילויות 2003-2005, ועדת הכנסים 2006-2014, בוועד הספר 2010-2014
צביה שפירא	PhD, בוטנאית	בוועד המנהל מ-2005, ועדת סיורים 2005-2014, ועדת הספר 2010-2014
גן. פרץ	M.Ag., מנהל "על עלים" - מרכז לצמחי מרפא בע"מ, חווה ומפעל לגידול, עיבוד, יבוא ושיווק צמחי מרפא וחומרי גלם לתעשיית תוספי התזונה.	ממייסדי העמותה - יו"ר העמותה 2006-2008, יו"ר ועדת רגולציה של הצמחים 2006-2010 ו-2012-2014, גזבר 2008-2014
בוועד צור		בוועד המנהל, ועדת סיורים 2010-2014, ממלא מקום יו"ר 2012-2014
ניר אברהם	MIHA, CIH, MSc	בוועד המנהל 2008-2010 נציג האיגוד בוועד, בוועדת סיורים 2008-2014 ועדת הכנסים 2008-2014
נעמי כהן-קאפח		בוועד המנהל, 2010-2014
בוועד שרקנסקי אתי גלעד	רוקח	בוועד המנהל 2010-2012
נטליה קוגן	PhD, חוקרת פקולטה לרפואה האוניברסיטה העברית, י-ם	בוועד רגולציה של הצמחים 2010-2012
איגוד הרבליסטים הקליניים		
גל מ. ראן	MIHA, RH(AHG), CI.H, ND	ממייסדי העמותה - ועדת תקשורת 2003-2005, יו"ר משותף 2006-2008, עורך מקצועי של "קול הצמחים" 2006-2009, ועדת ביקורת 2008-2010, יו"ר האיגוד הרבליסטים 2009-2014, מרכז ועדת רגולציה של המקצוע
גילה ידידיה	MIHA, CI.H, ND	חברת הוועד המנהל של האיגוד 2009-2014, מזכירת האיגוד, ועדת רגולציה של המקצוע, נציגת האיגוד הרבליסטים בוועד המנהל 2012-2014, נציגת מקצועי של "קול הצמחים" 2010-2011
גילי פינצ'וק	MIHA, CI.H, ND, היחידה לרפואה משלימה במרכז "דודיוף", בילינסון, מרצה ומנחה לימודי נטורופתיה, חבר הנהלת האגודה הישראלית לנטורופתיה, חבר וועד איגוד הרבליסטים הקליניים של עיל"ם	
אילנה ונטורה	MIHA, CI.H, ND	חברת וועד האיגוד 2010-2014
תמר שבט	MIHA, MD, מומחית ברפואת משפחה, הומיאופתיה, רפואה סינית מסורתית, הרבליזם קליני, רפואה אנתרופוסופית.	נציגת איגוד הרבליסטים בוועד המנהל 2010-2011
הדסה אקשטיין	MIHA, CI.H, M.P.H., B.Sc	נציגת איגוד הרבליסטים בוועד המנהל 2011
ועדת ביקורת		
אילנה צימרמן-ליבון	MIHA, CI.H, MD	ממייסדי העמותה - ועדת מידע 2003-2005, ועדת ביקורת 2010-2014
דוד בר	PhD, מחקר והדרכה לחקלאות אקולוגית - ירוקה	ועדת כנסים 2006-2007, ועדת ביקורת 2010-2014
יאיר ראובן	PhD	ועדת ביקורת 2003-2007
יואל שניר	נטורופת, הרבליסט	ועדת ביקורת 2006-2007
איציק בכר	MIHA, CI.H R.Na., PhD	ועדת ביקורת 2008-2010
יוסי שבח		ועדת ביקורת 2003-2005
מנהל המרכז הישראלי לתזונה פונקציונלית ונטורופתיה		
"קול הצמחים"		
מיכל קירש	R.Na, CI.H., MIHA, R.H. (A.H.G)	עורכת מקצועית "קול הצמחים" 2012-2014
דבירה שקדי	BSc (צמחי מרפא) MSc (מחקר רפואי), CI.H, MIHA	עורכת מקצועית "קול הצמחים" 2004-2005
אתי איזנרייך		עורכת ומפיקה "קול הצמחים" 2005-2012
גזברות		
חיים שלוש		גזבר 2003-2006
דביר ברוך		גזבר, 2006-2007
מזכירות		
נאוה גליק	נטורופתית וצמחי מרפא קוסמטיקה ורוקחות טבעית	מזכירה ראשית 2006-2014
מיכל גבריאל-גל	נטורופתית	2003-2005 מזכירות
ציפי בכר	הרבליסטית	2003-2014 מזכירות
יוסי כהן	הרבליסט	2003-2014 מזכירות

על איגוד ההרבליסטים הקליניים של עיל"ם ופעילותו מיום היווסדו



איגוד הרבליסטים הקליניים של עיל"ם הוקם לפני כחמש שנים בבחינת תא מקצועי של הקלינאים העוסקים בתחום רפואת הצמחים, בתוך העמותה הישראלית לצמחי מרפא (עיל"ם). לעמותה ולאגוד מדיניות משותפת בכל הנושאים, כולל ההבנה שיש צורך בהסדרת המקצוע לטובת שמירה על בריאות הציבור. השיתוף מתבטא בעשייה היומיומית בישיבות משותפות, בכנסים ובוועדת הסמכה המופקדת על תוכניות הלימודים וההכרה במוסדות ההכשרה המקצועית בתחום רפואת הצמחים הקלינית. עמותת עיל"ם והאיגוד המקצועי העמותה פתוחה לחברות בפני ציבור מגוון הכולל חוקרים, מרצים, רופאים וכלל קהל שוחרי התחום בארץ. החברות אינה מותנית בתנאי קבלה ומנוהלת ע"י וועד מנהל הנבחר בבחירות המתקיימות באסיפה כללית. בראש העמותה מכהנת בתפקיד היו"ר ד"ר גבי לינק, חוקרת באוניברסיטה העברית. העמותה קידמה יחד עם משרד הבריאות תהליכי רגולציה אשר הביאו לאישור של קרוב ל-1600 צמחים כתוספי תזונה צמחיים.

פעילות להסדרת המקצוע

בשנה החולפת התמקדה פעילות וועד האיגוד, בתמיכת הוועד המנהל של עיל"ם, בפעילות למען הסדרת המקצוע, בשיתוף עם עוד שלושה איגודים מקצועיים מובילים בתחום הרפואה המשלימה: האגודה הישראלית לנטורופתיה, האגודה לרפואה סינית מסורתית והאגודה הישראלית להומאופתיה קלאסית. איגודים אלה חברו יחד ליצירת פורום הסנ"ה. הנושא קבל עדיפות עליונה בסדר היום של האיגוד ובתמיכתה המלאה של העמותה, כאשר הקו המנחה להעדרה זו היה שהסדרת מעמדה של הרפואה המשלימה מהווה הן אינטרס מקצועי סקטוריאלי והן אינטרס ציבורי מובהק. בניגוד למקצועות הרפואה, הסייעוד וכן המקצועות הפרא-רפואיים השונים, אין למקצועות הרפואה המשלימה, על כל ענפיה, מעמד ומסגרת מוסדרת לפעילות. המשמעות הנגזרת מכך היא שכל עולם טיפולי הרפואה המשלימה מתנהל למעשה ללא די מכוונת. אין כל פיקוח ובקרה ואין סטנדרטיזציה על תהליכי ההכשרה של המטפלים, על תנאי הקבלה למקצוע, על התנאים בהם ניתנים הטיפולים, על מה אסור ומה מותר למטפל לבצע וממה להימנע. אין יכולת מעקב אחר איכות הטיפולים ואין מזרז לאלו להם נעשה עוול במסגרת קבלת טיפול רשלני.

כיום אנו נמצאים בעיצומו של תהליך אינטנסיבי הפועל במישורים ציבוריים שונים ומצריך השקעה רבה מבחינת מימון כספי, לצד עבודה רבה של אנשי הפורום הקבוע בפגישות עם אישי ציבור ובעלי השפעה בתחומם, בקבלת הכוונה מקצועית לקידום הנושא דרך החברה לייעוץ אסטרטגי שמובילה את התהליך (ת.א.ר.א), ובהכנת מסמכים רלוונטיים.

מעבר למימון שהשקיע כל איגוד מקצועי בתהליך, עלה הצורך לקבל תרומות גם מיחידים ולשם כך פתחנו חשבון פעיל באתר "מימונה", במטרה לסייע בגיוס כספים מחברים המעוניינים להשפיע ולקדם את הנושא בפועל. כאן גם המקום להודות לכל אלה שתרכו דרך אתר זה. היעד המוגדר והמוצא של התהליך הינו להגיע להסדרת המקצוע דרך בית המחוקקים. נדגיש כי עם הצלחת המהלך להסדרת תחום הרפואה המשלימה תעלה גם קרנה של רפואת הצמחים הקלינית בארץ ומכך יצאו נשכרים עוסקים רבים בתחום וכן כלל מקבלי השירותים הפונים לאפיק טיפולי זה. אנו תקווה כי לא ירחק היום ונוכל לציין את תחום רפואת הצמחים יחד עם שאר תחומי הרפואה המשלימה כתחום שהוסדר כחוק והעוסקים בו פועלים ברישיון ותחת פיקוח.

איגוד הרבליסטים הקליניים של עיל"ם הוקם לפני כחמש שנים בבחינת תא מקצועי של הקלינאים העוסקים בתחום רפואת הצמחים, בתוך העמותה הישראלית לצמחי מרפא (עיל"ם). לעמותה ולאגוד מדיניות משותפת בכל הנושאים, כולל ההבנה שיש צורך בהסדרת המקצוע לטובת שמירה על בריאות הציבור. השיתוף מתבטא בעשייה היומיומית בישיבות משותפות, בכנסים ובוועדת הסמכה המופקדת על תוכניות הלימודים וההכרה במוסדות ההכשרה המקצועית בתחום רפואת הצמחים הקלינית. עמותת עיל"ם והאיגוד המקצועי העמותה פתוחה לחברות בפני ציבור מגוון הכולל חוקרים, מרצים, רופאים וכלל קהל שוחרי התחום בארץ. החברות אינה מותנית בתנאי קבלה ומנוהלת ע"י וועד מנהל הנבחר בבחירות המתקיימות באסיפה כללית. בראש העמותה מכהנת בתפקיד היו"ר ד"ר גבי לינק, חוקרת באוניברסיטה העברית. העמותה קידמה יחד עם משרד הבריאות תהליכי רגולציה אשר הביאו לאישור של קרוב ל-1600 צמחים כתוספי תזונה צמחיים.

האיגוד מייצג את הזרוע המקצועית של העוסקים בתחום כקלינאים, במטרה לקדם את צרכי המקצוע, העוסקים בו והמטופלים המסתייעים בשירותיהם. הוא מנוהל ע"י וועד מנהל הנבחר ע"י חברי באסיפה כללית, כאשר בראשו מכהן כיום יו"ר וועד האיגוד מר גל מ. ראן (AHG RH). האיגוד פועל בתחום רפואת הצמחים הקלינית ובמסגרת פעילותו מתחילת דרכו נוסחו אמות מידה מקצועיות ודרישות קבלה לחברים חדשים תוך קביעת רמת דרישות מקצועיות מוגדרת. במקביל, נוסחה ע"י הוועד המנהל של האיגוד ביחד עם ועדת ההסמכה של עיל"ם תוכנית לימודים מומלצת עבור מוסדות ההכשרה ברפואה המשלימה, וזאת על מנת ליצור רמת דרישות אחידה מכלל מוסדות ההכשרה, תוכנית הדורשת הקפדה על רמת הכשרה מקצועית גאותה בכדי להתוות בכך נורמות לימודיות ומקצועיות העומדות בקריטריונים בינלאומיים.

האיגוד פתוח לקבלת חברים רק בפני מועמדים שעברו הכשרה מקפת בתחום. מועמד חדש הפונה להתקבל לאגוד כחבר נדרש להציג סדרת מסמכים ובהן תעודות המגבות את הכשרתו בתחום וזאת בכדי שוועד האיגוד יוכל לבחון אותם ולאשר קבלתו. האיגוד פתוח לקבלת חברים מאסכולות טיפוליות שונות ובלבד שיש להם הכשרה הולמת ברפואת הצמחים הקלינית, הכוללת לימודים עיוניים לצד התמחות קלינית, כולל קבלת מטופלים פעילה וזאת במסגרת מסלול לימודים מסודר. בין חברי האיגוד נמנים כיום כ-50 הרבליסטים קליניים, נטורופתים, רופאים בעלי הכשרה בתחום ומרפאים סיניים. כל חברי האיגוד מחויבים לקוד אתי ורשימה עדכנית של החברים מפורסמת דרך קבע באתר עיל"ם ובגיליון קול הצמחים.

קשרים בינלאומיים

האיגוד פעיל במקביל גם בזירה הבינלאומית וזכה לקבלת הכרה מאיגוד הרבליסטים האמריקאי הרשמי. הכרה זו נתקבלה לאחר עיון יסודי במטרות האיגוד, בחינת דרישות הקבלה שלו ומדדים נוספים שדרש האיגוד האמריקאי (The American Herbalists Association).

ארבעת חברי וועד האיגוד הנוכחיים "קול הצמחים":

אילנה ונטורה
MIHA, CI.H, ND

גל מ. ראן
יו"ר האיגוד
MIHA, CI.H, RH (AHG)



גילי פינצ'וק
MIHA, CI.H, ND



גילה ידידיה
מזכירת האיגוד
MIHA, CI.H, ND



רגולציה של צמחי מרפא, ישראל 2012



מאת פרץ גן

מנהל "על עלים" - מרכז לצמחי מרפא בע"מ, חוזה ופועל לגידול, עיבוד, יבוא ושיווק צמחי מרפא וחומרי גלם לתעשיית תוספי התזונה.

כלשהן. התוצאה לפיכך, היא בלתי נמנעת: הגישה החופשית לציבור בישראל לחלק ניכר מהצמחים הידועים בעולם כצמחי מרפא מוגבלת מאוד, או מעוכבת. משרד הבריאות טוען כי השיקול הוא בטיחות, וחובת ההוכחה חלה על המבקש, דהיינו: היבואן, יצרן, או גוף מעוניין אחר. כל גוף המעוניין בהכללה חיובית של צמח חדש, נדרש להגיש "תיק בטיחות" על פי דרישות המוגדרות ומפרסמות באתר המשרד. לכאורה, זו גישה הגיונית וזהירה, המבטיחה את שלום הציבור, אך יש לה גם חסרונות:

התלות בהליך הביורוקרטי מסרבלת ומאטה את התפתחות הענף, מייקרת ומגבילה. מחסור בכוח אדם מקצועי המתמחה בתחום צמחי המרפא בתוך מערכת הבריאות מגביל את יכולת השיפוט, הגמישות וקבלת ההחלטות.

הגדרת הצמחים כצמחי מאכל בלבד מונעת אפשרות של ייחוס סגולות רפואיות, ובהכרח מאלצת את מקבלי ההחלטות לבחון צמחים חדשים על פי נזקם בלבד וללא התייחסות לתועלת הצפויה מהם. כך, לדוגמה, החשש מצריכת יתר של צמח המועיל ללב, למשל, יגבר תמיד על הערכת התועלת הצפויה לחולי לב.

בשנת 1997 תוקנו התקנות לנושא תוספי תזונה, המגדירות בין השאר תנאים ליצור ופיקוח משרד הבריאות על שיווק צמחים כתוספי תזונה. תוספי התזונה מיועדים לייצור במפעלים מבוקרים בלבד, באריזות מאושרות, וללא ייחוס סגולות בריאותיות. בעוד שיתכן כי גישה קפדנית כזו נדרשת לגבי ויטמינים, מינרלים מסוימים, שאין לעבור את קצבתם היומית, ספק אם יש לה הצדקה לגבי הכנה עצמית של תכשירים פשוטים, למשל ייצור טינקטורות של צמחים ע"י הרבליסטים מוסמכים או הכנת תערובת לחליטה ע"י נטורופט.

הבעיה ביסודה היא מערכתית: תפיסת צמחי מרפא כצמחי מאכל בלבד היא בבחינת חוסר רצון במקרה הטוב, או אי הסכמה, במקרה הפחות טוב, להודות בחשיבותם של צמחי מרפא לבריאות או לאיכות החיים של הציבור. בעוד שארגון הבריאות העולמי וארגונים חשובים אחרים מכירים בכך ומפרסמים הצהרות בזכות רפואה משולבת המכבדת ומקדמת את השימוש בצמחי המרפא, הרי הממסד הרפואי בישראל מפעיל חסמים חוקיים, ביורוקרטיים וכלכליים לחסום את קול ההמון.

אדוני הרגולטור

בשנים 2006-2008, עברה רשימת צמחי המאכל ביזמת משרד הבריאות עדכונים משמעותיים, ונוספו לרשימה מינים רבים שלא היו בה קודם. שינויים אלה נערכו בעקבות מאמץ מרוכז מטעם עיל"ם (העמותה הישראלית לצמחי מרפא) ומספר

יצרנים, אשר סייעו בהגשת חומר מדעי מתאים לרשויות משרד הבריאות. על אף המאמץ הגדול וההצלחה הניכרת, המצב הקיים מותיר מחוץ לתחום הגישה הנוחה לציבור מספר גדול של מיני צמחי מרפא, בעיקר אלה שמקורם בסין, הודו ומדינות רחוקות, והם ידועים באותן ארצות (כמו גם באזורים אחרים בעולם), כצמחים יעילים ובטוחים לשימוש. כך, למשל, על פי החוק, לבתי טבע אין היתר למכור שורש של צמח הרודיולה (Rhodiola rosea), צמח הנמצא בשימוש ותיק בסין, ברוסיה ובמדינות אירופה. גם הטיין הדביק שלנו (Inula viscosa) - צמח ייחודי שהתברכה בו ארץ ישראל, אשר חסידי חליטות הצמחים הניגים ממנו - לא הותר למכירה כמוצר מוגמר עד לא מזמן. אגף הרוקחות של משרד הבריאות אחראי על עדכון רשימת הצמחים המוגבלים בשיווק או האסורים לשיווק. הרשימות נמצאות בעיון מתמיד. ועדה מיעצת, בה חברים נציגי אגף הרוקחות, שירות המזון ונציגי ציבור, מקבלת מהציבור הצעות לגבי הכללה או גריעה של צמח מהרשימות, והן נשקלות. ההצעות צריכות להיות מוגשות בפורמט שהוגדר מראש. עדכונים בדבר החלטות הוועדה מתפרסמים אחת למספר חודשים באתר משרד הבריאות.

חלקי הצמח

בישראל קובע הרגולטור גם מהו חלק הצמח הראוי לשימוש. חלקי צמח אשר לא סומנו ברשימת הצמחים אינם מותרים. כאשר קיים מידע כי צמח מסוים עלול להכיל מרכיב בעייתי או רעיל, גישת הרגולטור היא הגבלת שימוש מוגבל בצמח ובתנאי שלא יכיל את המרכיב הבעייתי. חובת ההוכחה חלה על היבואן או היצרן. וכך, לעיתים, נמנע השימוש מצמחים מסוימים לחלוטין אף שהם נכללים ברשימה החיובית, ואף שהשימוש בצמח מוכר כבטוח בחלקי עולם רבים. באופן פרדוקסלי, הרשות עלולה להגביל את השימוש לצמח בעל תכונות פיטוכימיות שאינן בנמצא.

דרישות האיכות לחומר גלם צמחי בקטגוריה של צמחי מאכל ותוספי תזונה בישראל מציבות ערכי סף מחמירים, לעיתים חמורים בהרבה מאלה הנדרשים באירופה לחומרים דומים. הפער בין הדרישות האירופיות והישראליות קיים במספר פרמטרים של מיקרוביולוגיה, ומזהמים. אחת הסיבות לפער היא העובדה כי התקינה הישראלית היא עפ"י הדרישות למזון, בעוד שבאירופה התייחסות לאותם חומרים היא כאל תרופות, או כחומרי מזון מיוחדים שאינם מזון רגיל.

בעוד שאין עוררין על הצורך בקיום רגולציה בתחום המזון והתרופות, המעבר לרגולציה-יתר הוא הרסני. דוגמאות לרגולציות יתר? בבקשה: כל אדם בישראל רשאי לגדל עלי נענה

ולהביא אותם למכירה בשוק. אין הוא נדרש לרישיון כלשהו או לפיקוח עליו. אם, לעומת זאת, אדם מבקש לייבא עלי נענה, הרי עליו להחזיק ברישיון יבואן, רישיון למחסן, היתר יבוא לעלי נענה ועוד כמה מסמכים חשובים. שורה של מהנדסי מזון במשרד הבריאות תעמוד עליו לשרתו בקבלת כל ההיתרים. האם יש בכך היגיון, חוץ מאשר פרנסת "המערכת"? אם האדם מבקש לארוז את אותם עלי הנענה בשקיקי תה, יהיה עליו להחזיק גם ברישיון יצרן, ולעמוד לביקורת המפקחים. כאמור, אין עוררין על ההיגיון והצדק בפיקוח על יצרני מזון, שהרי למוצריהם השפעה על בריאות הציבור, והם חייבים לעמוד בתקני איכות ובטיחות מזון. אך האם אין די בפיקוח על המוצר הסופי? מדוע יש צורך במעורבות הרשויות גם בפיקוח על כל אחד מחומרי הגלם?

מהו המחיר שמשלם הציבור על רגולציה-יתר? עודף רגולציה ומעורבות ממשלתית גורמים לעיכובים וסחבת, פגיעה ביצירתיות ובתחרותיות בין היצרנים. עודף רגולציה משעבדת אותם ל"מאכערים" למיניהם שתפקידם הוא להוליך את היצרנים בסבך הביורוקרטיה ולחלצם בעת צרה. עודף רגולציה מדכא את הייצור, מייקר את הליך הייצור ובהכרח מייקר את המוצרים הסופיים. אין פלא, לפיכך, שבין המדינות התחרותיות ביותר בתחום המזון נמצא את אלה בהן הרגולציה אינה בהכרח ליברלית יותר, אלא כי מטילה את האחריות על היצרן ולא על הממשל.

ומה נעשה במדינות הים?

בארצות הברית מתיר החוק מכירה של כל צמח, אלא אם כן נפסל למכירה על ידי מנהל המזון והתרופות (FDA) בעקבות מידע על רעילות, או השפעות מסוכנות. הרשות סיווגה כ-380 מיני צמחים כ"מוכרים כבטוחים לשימוש" (Generally Recognized As Safe). עם זאת, רק כמחצית מהמינים הנכללים בתכשירים הנמכרים בבתי הטבע ובתי המרקחת, נמצאים ברשימת ה-GRAS! אך בארה"ב, העובדה שאינם כלולים ברשימת הצמחים ה"מוכרים כבטוחים", אינה מצביעה בהכרח על היעדר בטיחות למשתמש. כל עוד לא הוכח אחרת, היצרן רשאי להשתמש בצמח לייצור תכשיר מסחרי. האחריות לבטיחות המוצר חלה כמובן על היצרן, והוא אחראי לתוצאות במקרים של הרעלה.

באירופה נמצאים היום בשימוש מסחרי למעלה מ-2,000 מיני צמחים, מתוכם כשני שלישים הם מינים הגדלים ונאספים מהבר. בשנים האחרונות, האיחוד האירופי קובע תקנות חדשות לגבי הגדרות תכשירי צמחים כתוספי מזון וכתרופות. מדינות האיחוד מאמצות בהדרגה את התקנות באופן עצמאי ובווריאציות שונות. התקנות החדשות קובעות כי יאושרו לשימוש כ"תרופות מסורתיות" רק תכשירים מצמחים שיש לגביהם תיעוד של

או "חומרי/צמחי מרפא למכירה חופשית", או "צמחים וחומרי טבע שניתן לייחס להם סגולות בריאותיות". קטגוריה כזו נדרשת במקום השימוש הנוכחי בהגדרה "לתוספי תזונה בלבד" המופיעה ברשימת צמחי המאכל.

מחלקה מיוחדת במשרד הבריאות, שאינה חלק מאגף הרוקחות או שירות המזון, תהיה ממונה על הרגולציה של החומרים האלה ושימושיהם. במחלקה זו יעסקו מספר אנשי מקצוע בכל האספקטים הכרוכים ברגולציה: הגדרות הקטגוריה, רשימת המרכיבים הכלולים בה, רכיבים שיש לגביהם אזהרות או מגבלות מיוחדות והתוויות מותרות. לצד המחלקה של משרד הבריאות, תפעל ועדה ציבורית, בה ישרתו נציגי הצרכנים, היצרנים, האקדמיה והרגולציה. הוועדה תהיה רגישה לצרכי הציבור. דרישות האיכות מחומרי גלם צמחיים ואחרים ברשימה זו יתבססו על הדרישות הנהוגות באירופה לחומרים דומים, לדוגמה: תקני הפרמקופיאה האירופית או EHIA (ארגון ציבורי לנושא חליטות).

צמחים בקטגוריה זו צריכים להימכר בחנויות הטבע והבריאות במכירה חופשית או מודרכת, אך ללא דרישה לנוכחות רוקח או התווית רופא. אדם יהיה רשאי לצרוך צמחים אלה בריקחה אישית, במטבח או בפירת הקפה במקום העבודה, ללא התלות במפעל GMP או אריזה בבקבוקי פלסטיק. באופן זה נאפשר לציבור גישה חופשית יותר, לא חופשית לחלוטין ולא בלתי מבוקרת, לצמחים רבים, מועילים ובטוחים, עליהם אנחנו למדים חדשות לבקרים מתוך המסורת המתועדת ומן המחקר.

אחד מתפקידי עיל"ם הוא לקיים דיאלוג על חזון מעין זה ועל יישומו, עם רשויות הבריאות בישראל. יחד עם גופים מקצועיים אחרים, כגון הסתדרות הרוקחים וארגוני הרופאים, אנו נדרשים לסייע לרשויות בשיפור הסטטוס החוקי הקיים, לעדכן את הרשימות הקיימות, ולהרחיבן. האתגר הוא להגיע ל"מודוס ויוונדי", ביסודיות ובאובייקטיביות הנדרשים, תוך הסתייעות ביתרונות המדע המודרני, בעת אחת עם קיום פתיחות רעיונית לנכס שקיבלנו בירושה: מורשת השימוש המסורתי בצמחי מרפא בתרבויות השונות.

לקריאה נוספת: http://www.bar-pm.com/upload_pictures/File/The%20Legal%20Status%20of%20Dietary%20Supplements%2019-08-07.pdf?BLUEWEBSESSIONSID=68ff48aeb82a37db4349da98b862b124 <http://www.mhra.gov.uk/safetyinformation/Generalsafetyinformationandadvice/Herbalmedicines/Usingherbalmedicinesafely/index.htm> <http://www.ehia-online.org> http://ehtpa.eu/medicines_legislation/index.html <http://www.tga.gov.au/industry/cm-argcm.htm>

מהי עיל"ם בשבילי?

לא יאמן - אנחנו חוגגים עשר שנים לעמותה לצמחי מרפא!!
קודם כל - ברכות לכולנו!!! העמותה חיה ונושמת ולאט לאט מפלסת לה דרך!

כמה מחשבות אישיות: אני מרגישה גאוה בעמותה שלנו שהיא ייחודית בארץ! רצינו להקים גוף שייצג קהל רחב. ואכן, העמותה היא כיום כלי ביטוי לכל המתעניינים בצמחי מרפא - וזה כולל, כמובן, מטפלים - העוסקים במלאכה, ואשר לאט לאט מקבלים גם הכרה ציבורית - מגדלים, מטפלים ומטופלים כאחד, אקדמאים וחוקרים, כמוני. אנו שמחים לרדת מ"מגדל השן", לראות איך הידע הזה מתבצע בשטח, הלכה למעשה, ולשמוע גם שאלות והשגות מפרוייקטים של העוסקים במלאכה. העמותה פונה אל הקהל הרחב, המתעניין, ההולך וגדל. עובדה זו משקפת את הנטייה הגוברת והולכת להשתמש בצמחי מרפא וברפואה משלימה ואת הזמינות לידע, שקיימת גם בכלי התקשורת, וגם בזכות האינטרנט, הזמין לכולם.

בנימה אישית - חשוב לי מאד נושא הכנסים החצי שנתיים שלנו: זה הפורום הרחב בו אנחנו פוגשים את הקהל שלנו. הרגע שבו אנו פותחים את הכנסים שלנו והאולם מלא באנשים שמחים ומצפים ליום מאלף ומהנה, זהו רגע שמרחיב את הלב וממלא אותי אושר!! אני תמיד מקווה שהקהל הזה ימשיך להיות נלהב ושבע רצון ככל שהשעות חולפות והמרצים פורשים את יריעתם ומספרים מניסיונם ומהידע הרב שלהם!

בשל תפקידי כאחת ממארגנות תכנית הכנסים, תמיד קיימת בעיני הדילמה בין מתן במה למחקרים ולתוצאות אקדמיות ובין חשיפה למטפלים ולניסיונם בשטח. אני מתרשמת שיש קהל לשני הכיוונים גם יחד ותמיד אנו משתדלים לתת גם מזה וגם מזה. תמיד יש כאלה המעדיפים כיוון אחד יותר מהשני!! כמובן שהייתי רוצה לראות יותר קהל - ועל כך אנו עובדים די קשה ופתוחים לרעיונות נוספים, כאשר מודריך אותנו העיקרון שאנחנו לא מסחריים בעליל! ואשר לחזון העתיד: הייתי רוצה לראות את העמותה גדלה במספר החברים ומקיפה יותר ויותר אנשים מכל הארץ. הייתי רוצה לראות אותנו מעורבים ובעלי יכולת לפתור בעיות הקשורות ברפואה משלימה ובצמחי מרפא כגוף-על, בעל השפעה ודעה בארץ.

פרופ' זהרה יניב בכרך

חברת וועד עיל"ם. אחראית על ארגון תכנית כנסים. מרצה וחוקרת בצמחי מרפא. יועצת לפרוייקטים וכותבת מאמרים. חוקרת בכירה בדימוס במנהל המחקר החקלאי, מכון וולקני.

מייסדי עיל"ם לפני עשור, ראו לנגד עיניהם חזון של עמותה ציבורית חסרת פניות, המטפחת את המקצוע שבו הם עוסקים, ומקדמת מסרים של שימוש נרחב, בטוח, ויעיל בצמחים. במלאת עשור לעמותה, אנחנו גאים במה שהשגנו. מאות חברי העמותה, מרביתם מטפלים בצמחים ועוסקים בתחום, מעריכים מפעל ציבורי חשוב זה וחוזרים ונרשמים מדי שנה, משתתפים בכנסים ובסדורים, מפעילים ומפרסמים את כל פעולותיה. משרד הבריאות, נציגי ארגוני הרופאים וארגונים אחרים לומדים להכיר בעיל"ם גוף ייצוגי לתחום צמחי המרפא ולעוסקים בו. אך עדיין רבה הדרך לפנינו. השכם והערב, אנו שומעים על שימוש בלתי מקצועי בצמחים, או על מוצרים אופנתיים ממוסחרים ובלתי מבוקרים. חלק ניכר מהחברות התעשייתיות בישראל, יצרנים, יבואנים ומשווקים של מוצרים מצמחי מרפא, עדיין אינם מכירים את עיל"ם ואת פעולה. הציבור הרחב ברובו עדיין לא נחשף למסרי העמותה.

לעשור הבא, אני מאחל לעמותה איחוד כוחות במימוש חזון כיבוש לב הציבור, במסר של שימוש בטוח ומבוקר בצמחי מרפא. נקווה לראות את עיל"ם מייסדת ומקיימת אכסניה לאנשי המקצוע, לחוקרים ולאנשי המעש, בית ועד לחכמים ולתלמידים, בית של מפגש ושיתוף לאנשי הרפואה בישראל על כל גווניה, מרכז ציבורי להפצת מידע עדכני ומסרים על הצמחים ושימושיהם, על העושר הבוטני הגלוי ושעדיין לא נגלה.

פרץ גן, מנהל "על עלים" - מרכז לצמחי מרפא בע"מ, חווה ומפעל לגידול, עיבוד, יבוא ושיווק צמחי מרפא וחומרי גלם לתעשיית תוספי התזונה.

כשסיימתי את לימוד צמחי המרפא בשנת 2006 בקליפורניה וחזרתי לארץ, היה לי רק מושג קלוש על הנעשה בארץ בתחום צמחי המרפא. שמחתי מאוד לגלות את העמותה והשתתפתי בכנסים ובסדורים. הכנסים והסדורים תרמו לי רבות הן בפן הלימודי והן בהשתלבות במקצוע בארץ. שמחתי לפגוש ולהתחבר עם קולגות למקצוע בזכות מפגשי העמותה. עיל"ם בעיני תורמת רבות לתחום צמחי המרפא בארץ: כנסים עם דגש אקדמי ודגש טיפולי ממגוון התרבויות בארץ, סדורים ומפגשי אישי עם צמחיית המרפא בארץ. הקמת איגוד ההרבליסטים הקליניים של עיל"ם ופעילות לקידום הכרה בתחום מקצועי זה הינה תהליך מורכב, אך בזכות העמותה הנושא מקודם. כשותף לפעילות עיל"ם בשנים האחרונות אני גאה להיות חבר בעמותה ומזמין חברים נוספים לשורות העמותה ולפעילות בוועדות העמותה.

ניר אברהם, MSc, הרבליסט קליני, MIHA

חלקי הצנוע בפעילות העמותה כיום - חבר ועדת הביקורת. בשבילי עיל"ם היא נבחרת של אנשים טובים, שפועלים יחד בהתנדבות למען רעיון חינוכי חשוב ביותר - בריאות הציבור. הכנסים, המפגשים והטיולים הם שחרם של אלה העושים במלאכה ושל החברים שגייע תורם להתנדב בעתיד. תקוותי - להמשיך פעילותנו בעתיד במחקר והדרכה בכל הקשור לחקלאות אקולוגית - ירוקה.

ד"ר דוד בר, PhD, מומחה לחקלאות אקולוגית ירוקה

רצה המקרה ונפלה בחלקי הזכות להימנות עם מייסדיה של עמותת עיל"ם. זוהי לי שנת החברות העשירית בעמותה, ובמהלך שנים אלה נשאתי במספר תפקידים ציבוריים בחיי העמותה: מרכז וועדת תקשורת, עורך מקצועי של כתב העת והאתר, חבר וועדת ביקורת, מרצה בכנסים ויו"ר וועד העמותה. בנוסף, יזמתי והייתי שותף בהקמת איגוד ההרבליסטים הקליניים של עיל"ם כתא מקצועי בעמותה, איגוד בו אני משמש כיו"ר הוועד המנהל מאז יום היווסדו.

מראשית הדרך המשותפת, ראיתי עצמי מחויב לפעול ולייצג בתוך העמותה את ההרבליסטים הקליניים הפועלים וכאשר יו"ר עיל"ם הנוכחית, ד"ר גבריאלה לינק, פנתה אלי בבקשה להקים את האיגוד המקצועי, נרתמתי בשמחה למשימה. מתחילת פעילותו של איגוד ההרבליסטים הקליניים של עיל"ם, הגדיר הוועד המנהל שלו מספר

מטרות למימוש בשנות קיומו הראשונות:

א. לפעול ולהביא לכך, כי כבר בשנה הראשונה לקיומו יכלול האיגוד לפחות 50 בעלי מקצוע כחברים מן המניין.

ב. להגדיר דרישות קבלה לאיגוד, קוד אתי עבור חבריו ותוכנית הכשרה מקצועית ברפואת צמחים קלינית, עבור מוסדות ההכשרה המקצועית בתחום.

ג. ליצור קשרים עם איגודים מקצועיים מובילים בעולם ולייסד מהלך של הכרה הדדית ותנאי קבלה הדדיים משופרים לחברי האיגודים.

ד. להוביל מהלך של הכרה ממסדית במקצוע אל מול המחוקק ורשויות הבריאות וההשכלה בישראל.

רוב המטרות הללו הושגו במלואן או בחלקן. כיום חברים באיגוד המקצועי כ-50 חברות וחברים, אנשי מקצוע מדופלמים, העוסקים באופן פעיל בשיטות שונות של רפואה בוטנית קלינית. נוסחו מסמכים רלוונטיים והתקיימו מגעים עם מוסדות ההכשרה המקצועית, במטרה לשפר את תוכניות הלימודים ולהטמיע קודים מקצועיים כפי שמקובל בעולם בתחום הזה. הגענו להבנות עם איגוד ההרבליסטים האמריקאי הרשמי, על-פיהן חברי האיגוד הישראלי מוזמנים להתקבל לשורות האיגוד האמריקאי בהליך מזורז מהקיים ביחס לאיגודים מובילים נוספים. ולבסוף, בשנה האחרונה ואף בימים אלה, אנו לוקחים חלק פעיל בתהליך למען הסדרה והכרה במקצוע ההרבליסט הקליני, לצד הכרה כוללת במקצועות הרפואה המשלימה והעוסקים בהם - בתהליך זה אנו שותפים יחד עם האגודה הישראלית לנטורופתיה, האגודה הישראלית להומיאופתיה קלאסית והאגודה הישראלית לריפוי סיני מסורתי.

אנו תקווה כי תהליך ההכרה הממסדית בעוסקים ברפואה משלימה יסתיים בהצלחה במהרה בימינו, דבר אשר ייתן, להבנתנו, תנופה משמעותית לעיסוק ברפואת צמחים קלינית וישפר הן את איכות השירות הקליני אותו אנו מציעים, הן את הזמינות של בעלי מקצוע איכותיים לציבור והן את הזמינות של צמחי מרפא ותכשירים צמחיים איכותיים בישראל.

אבקש לסיום להודות לכל חברי הוועד המנהל של עיל"ם לדורותיהם, לחברי הוועד המנהל של איגוד ההרבליסטים הקליניים של עיל"ם, לחברי וחברות האיגוד התומכים בפעילותנו למען הסדרה והכרה במקצוע ההרבליסט הקליני ולכל חברי וחברות עמותת עיל"ם על התמיכה, ההשתתפות, האכפתיות והרצון הטוב. מי ייתן ונמשיך במפעל החשוב והראוי הזה עוד שנים רבות ומוצלחות, ונשאיר לדורות הבאים רפואת צמחים מקצועית, איכותית ואנושית.

בברכת חברים לדרך,

גל מ. ראן ND, CLH, RH (AHG)

יו"ר איגוד ההרבליסטים הקליניים של עיל"ם



חלפו להן ביעף 10 שנים מאז התכנסנו, מייסדי עיל"ם בחדר ההרצאות שבגן הבוטני באוניברסיטת תל אביב וחתמנו כל אחד בתורו על מסמך ייסוד העמותה. מאורע חשוב זה נחרת בזיכרוני לתמיד, אני זוכר את התחושה, את האווירה ואף את המקום בו ישבתי בחדר. במהלך העשור האחרון נעשתה קפיצה באבולוציה של רפואת הצמחים בישראל ואני שמח על כך שאני נוטל חלק בתהליך זה, בפרט בתחום הכשרת המטפלים ברפואת הצמחים. פעילות עיל"ם על שלוחותיה השונות בתחום צמחי המרפא נרחבת וכוללת רגולציה של צמחי מרפא, עידוד ותמיכה ברפואת הצמחים הקלינית ובמטפלים העוסקים בה ובהטמעת חשיבות הצמחייה המקומית.

לצמחייה המקומית ולגידול עצמי של צמחים יש חשיבות רבה מבחינה אקולוגית, תרבותית ובריאותית. צמחים רבים הגדלים בכל רחבי הארץ, בכל מקום בו יש פיסת אדמה, נראים כעשבים שוטים ומזיקים ומקבלים יחס בהתאם לכך. עם זאת, חלק מהם יכולים לשמש כצמחי מאכל ומרפא ולקדם בריאות.

הרחבת הידע בקרב הציבור והבחנה בין צמחי הבר האכילים, תאפשר ויסות, גיזום ועקירה מאסיביים של צמחים בשטחים פרטיים וציבוריים, או לפחות הקצאת מתחם צמחי בר בגינות פרטיות וציבוריות. עידוד גידול עצמי של צמחי מאכל, מרפא ותבלין מתורבתים, בגינות או בעציצים ובאדניות, ושילוב צמחי בר מקומיים עם צמחי מרפא ותבלין שאינם מקומיים במקורם, יאפשר הרחבת המגוון התזונתי ואספקת ריחות וטעמים שיעשירו את התפריט היומי, לרבות מגוון פיטוכימיקלים מקדמי בריאות. כל האמור לעיל בנוגע לצמחי בר צריך לעמוד בתנאי שזיהוי הצמח כראוי למאכל, וודאי. אם הצמח אינו מזהה באופן מוחלט, יש להימנע מאכילתו.

בברכת טריות ורעננות

ד"ר יוסי שבת, PhD נטורופת והרבליסט, RNA, MIHA

עיל"ם עבורי היא מעין "שמורת טבע": קבוצת אנשים אוהבי צמחים. בהיותי רופאה זקנה אני יודעת יותר ויותר את ערכם המרפא של הצמחים, ואני רואה בדאגה את היעלמותם של שטחי ארצנו הירוקים ואת אובדן הצמחים הייחודיים לחבל ארצנו. עיל"ם, מעניקה לי גב - גיבוי, לאומנות המרפא בה אני מאמינה, בכך שהיא מאגדת את אוהבי הצמחים. לקבוצה יש יותר כוח, לשמור, לפתח ולהלחם על דברים, שאין בודדים יכולים לעשות. דרך עיל"ם פגשתי מרפאים ומרפאות, והתאפשרו לי שיתופי פעולה וחקירות משותפות והחלפת רעיונות וידע - קבוצת תמיכה מקצועית בתחום עשייה רפואית שאינו ממסדי.

ראו המאמר על קבוצת "מבט".

בברכה, **ד"ר תמר שבת**

MD מומחית ברפואת משפחה, הומיאופתיה, רפואה סינית

מסורתית, הרבליזם קליני, רפואה אנתרופוסופית.

קבוצת התבוננות בצמחי מרפא: "קבוצת מבט"



המשך מעמי קודם

לפני עשור שנים הקמנו את העמותה לצמחי מרפא כבית לעוסקים, לחובבים ולציבור הרחב. זכיתי להיות שותפה בהקמה וללוות את העמותה בעשור הזה - ובעוד שנים רבות שיגיעו.

אני קשורה, בקשר שלא ניתן לפרום, לעמותה, שנותנת לי בית בכל הקשור לצמחי מרפא, בארצנו המשופעת בצמחי מרפא. לידיע הרחב שהיא מעניקה על הנעשה בתבל, לכנסים מאוד מעניינים שהעמותה מקיימת, שבהם האורחים יוצרים חברות נפלאה, ואני מרגישה כמעין משפחה אחת גדולה שמעניקה חיבוק גדול. לסיוורים בארצנו להכרת הצמחים הגדלים באזורנו, לחברות "קול הצמחים" עם המאמרים הנפלאים, וכן לקשר עם ההנהלה הנפלאה, שעושה המון למען העמותה והחברים, בשיתוף משרד הבריאות.

אני בריאה ומאושרת בחברת עיל"ם - העמותה לצמחי מרפא. שולחת צרור ברכות קשורות בסרט לימים יפים ולהצלחה לעוד עשורים רבים.

ציפי בכר

עוסקת בצמחי מרפא כ-18 שנים. מתעדכנת כל העת בנושא הצמחים ונהנית מהעשייה.

עם הקמת עיל"ם הצטרפתי בשמחה כחברה מתוך אהבתי את הצמחים והעיסוק בהם ומתוך אמונה שגוף כזה, המשלב אנשי מקצוע: ממגדלים, מיבואנים, מיצרני תרופות צמחים, ממטפלים ועד למשתמשים ולחובבים, - יכול לקדם את פעילות הרפואה הטבעית, ולחנך דורות חדשים לאהבת הצמחים. שמחתי להיות שותפה (לפרק זמן קצר) בהנהלה הפעילה ולהכיר מקרוב את האנשים היקרים, הפעילים הוותיקים שעדיין נושאים בעול, מתוך אמונה בדרך. וזה הזמן להודות להם.

ליוותי מקרוב, בשלבים הראשונים, את הקמת איגוד הרבליסטים, שחשיבותו רבה מאד לקידום העיסוק המקצועי בצמחי מרפא בארץ. עיסוק מתוך מחויבות לבטיחות ואחריות ורמת מטפלים גבוהה. וגם כאן יש להודות לצוות המוביל ובראשם גל ולסיועם. הכי, הכי אני אוהבת את הכנסים, שהם מקור למידה ועניין, מתובל במפגש חברתי משמח.

אתי גלעד

נטורופתית מטפלת. מרצה במכללת רידמן בתחום התזונה ואחריות קליניקות המתמחים בנטורופתיה בת"א ובי-ם. עד לפני שנתיים מרצה לצמחי מרפא במשך 13 שנים. הקשר שלי עם עיל"ם התחיל במקביל לראשית הדרך



המקצועית שלי. חזרתי מלימודי צמחי מרפא באנגליה והתרגשתי לגלות שבארץ יש אנשים אכפתיים ומקצועיים שפועלים לקידום של תחום זה בארץ.

בתקופה של הקמת העמותה, יצא העלון הראשון שלה. הוא היה מורכב מקומץ דפים מודפסים. ביקשתי אז להיכנס לעריכה, מתוך תקווה ליצור עלון מסודר יותר, אולי כרוך לחברת. לא היה לי שום ניסיון בעריכה, והמחשבה הייתה "רק להתחיל", עד שמישהו עם ניסיון מקצועי ייכנס לעניין.

זה היה העלון השני שהוצא. היה צורך דחוף למצוא שם לעלון. באותה תקופה, במהלך ימי הוראה איבדתי את הקול שלי והתקשרת עם אנשים נעשתה אך ורק באמצעות מיילים. במקביל לתסכול על כך שאני לא מביעה את עצמי, הרגשתי שהעלון הוא סוג של הבעה עבורי, דרך להשמיע קול, ומכאן נולד שמו: "קול הצמחים".

עם השנים, אתי אייזנרייך הפכה לעורכת הלשונית והגרפית (אני נשארת בתחום התוכן) ויחד עם אנשי צוות נוספים, נעשה העלון יותר מכובד ומקצועי, צבעוני, רב תוכן ומגוון. עלון שמשקף את הגישות השונות בתחום ומאחדן תחת קורת גג משותפת. זהו בעיני כוחה של העמותה עד היום. השילוב של אנשים שהתחום קרוב לליבם - הרבליסטים, רופאים, חוקרים, תלמידים, מגדלי צמחי, אתנובוטניים וכן אנשים שפשוט אוהבים את התחום. מתוך האיחוד הזה, נוצרת היכולת להשפיע ולהגיע להישגים בקידום התחום בארץ.

אני מאחלת לכולנו המשך התפתחות, גדילה והעמקת הידע בתחום שמביא למניעת מחלות, ריפוי מחלות ובריאות - לכל כך הרבה אנשים.

דבורה שקדי

BSc (צמחי מרפא), MSc (מחקר רפואי), הרבליסטית קלינית, MIHA

אני מברכת את כל חברי העמותה לשנת העשור. התרומה שלי לעמותה ולאגוד הייתה צנועה אבל אני שמחה שהייתי חלק מפעילות חשובה זו.

הדסה אקשטיין

M.P.H., B.Sc, הרבליסטית קלינית, MIHA

שמחה לראות איך הדברים התקדמו והשתפרו ומקווה שתחום צמחי המרפא ימשיך לתפוס תאוצה ולהוות חלק מתרופות העתיד.

מיכל גבריאלי-גל

נטורופתית

קבוצת מבט הוקמה כיוזמה של חברות איגוד הרבליסטים הקליניים, מתוך רצון להכיר את צמחי המרפא של ארצנו, הכרות אינטימית, שאינה רק מתוך דפי הספרים והמחקרים והמסורות השונות, אלא מתוך מפגש ישיר עם הצמח, בבית גידולו הטבעי, בתודעה עכשווית. מפגש ישיר ובלתי אמצעי, הנשען על התבוננות בקבוצה. כל אנשי הקבוצה מביטים, אוספים את הרשמים, דרך חוויות החושים השונים (ראיה, מגע, ריח, טעם, שמיעה) ומשתפים את מעגל המתבוננים, באופן, שרשמי החושים מהצמח, עוררו בתודעתם: דימויים, מחשבות, רגשות, אנלוגיות, אסוציאציות, חלומות.

חיבור כל המבטים, בורא תמונה, שממנה ניבטת מהותו המרפאת של הצמח.

ההנחה, בבסיס התבוננות כזאת היא, שהצמח מתגלה לנו כמופע מיוחד, שהוא שפתו הייחודית, ושאפשר מתוך התבוננות, במתודה מיוחדת, לפענח את שפתו ולהכיר את איכויותיו הנסתרות. בכך מושגת הבנה מרחיבה של תכונות המרפא, הטמונות בו וקרבה רבה אל הצמח, המייצרת נגישות טובה יותר לאפשרויות השימוש בו כתרופה.

להלן, ציטוטים מפי נשים בקבוצה:

"המפגשים הם תהליך שנפתח בהתבוננות בצמח ובסביבתו הטבעית והמשכו בחקירת התחושות, החוויות, הדמיון והאסוציאציות שהוא מעורר בנו, בניסיון להבין את מהותו והשפעתו עלינו" (יעל)

"הנקודה המשמעותית, לא ניתנת להסבר במילים, זוהי התנועה המופלאה בין המתבונן לצמח, וכוחות הריפוי, המתגלים מתוך התנועה הזאת" (סלעית)

"המפגש עם הצמחים בקבוצה מתבוננת, מאפשר קשרי מבטים, בין אוהבי צמחים, באופן שיוצר מפגש ושיתופי מחשבות בין העוסקים בהרבליזם קליני, בדרך מיוחדת וחדשה שלא מתאפשרת אחרת" (מירב)

"האופן הזה של המפגש עם צמחי המרפא של ארצנו, מאפשר לחשיבה פואטית, להחיות את הידע עליהם" (נועה)

בתהליך הזה חקרנו מספר צמחים באופן הזה. אחר כך נערכה השוואה בין מה שאספנו בשדה החקירה, לבין מחקרים



מאת ד"ר תמר שבט

MD מומחית ברפואת משפחה, הומיאופטיה, רפואה סינית מסורתית, הרבליזם קליני, רפואה אנתרופוסופית.



ומסורות מוכרים. הפתיעה אותנו ההבנה, שהתפתחה דרך ההתבוננות הישירה בצמח והוסיפה פרשנות מרחיבה לידיע זה. תוך כדי תהליך, נגלו לנו דברים נוספים: גילינו את המרפא, שמביא תהליך ההתבוננות, למתבונן. גילינו את חיזוק כוחות הריפוי אצל המתבונן המרפא. גילינו את המרפא וההזנה ההדדית שיש בקבוצה בעלת עניין משותף - המרפא שבמפגש האנושי. כל זאת פותח פתח ליסוד שיטת ריפוי חדשה-ישנה: ריפוי דרך מסע אל הטבע, התבוננות בצמחי מרפא, בקבוצה של אנשים בעלי עניין משותף.

בקיץ: התבוננו בצמחי החוף ובצמחים הגדלים בגדות נחלים.
בסתיו: התבוננו בזרעים ובשורשים של צמחי גדות נחלים.
בחורף: התבוננו בעלים, בחורשים ובאחו.
באביב: התבוננו בפרחי ארצנו בחורשים ובאחו. הרחנו, בישלנו, טעמנו, שיתפנו והבנו משהו חדש.
עבורי, שהייתי כמעין מנחת המפגשים - זאת מתנה מיוחדת, להיות שייכת לקבוצת מרפאות אוהדות טבע, צמחים ואדם, שופעות חכמה ותבונה, ולחקור איתן את צמחי המרפא של ארצנו.
מעל דפים אלה, אני שולחת הזמנה, מטעם הקבוצה, לכל המעוניינים להצטרף לקבוצת מבט.

יומן מסע על צמחים והרבליסטים אנגליה, אוקטובר 2012



מצאת בועז צור



אפריל 2012 היה שמישי לחלוטין, מה שגרם לרבים מהצמחים למהר ולפרוח

נסענו לאנגליה.

עבורי, שלמדתי מקצוע (רפואת צמחים קלינית...) וחייתי שם עד לפני כשמונה שנים - אנגליה היא מעין בית שני. לפחות בכל הקשור לאזור בו חייתי, על חוף התעלה בדרום מזרח, מחוז East-Sussex, שם גם היה בזמנו הקולג' בו למדתי ושם עדיין חיים אנשים שקרובים וחשובים לי מאוד ושאני מחשיב כמו משפחה ממש.

לא מזמן נולד לי ילד ואפילו את זוגתי עוד לא פגשו שם, בבית השני שלי, כך שכשדיברנו בינינו על החופשה השנתית לשנה זו, בשילוב עם העובדה שזו עמדה להיות הנסיעה הראשונה עם הילד, חשבנו שהבחירה באנגליה הפעם נראית כסבירה ביותר.

יוצא, כך או אחרת, שכל פעם שאני נוסע לשם לבקר, אני מתחכך עם אוכלוסיית ההרבליסטים המקומית. זה לא מפתיע, לאור העובדה שזה המקצוע שלמדתי שם ולצורך העניין, רוב האנשים שאני מכיר במקום עוסקים או שהיו קשורים בדרך כלשהי עם הקולג' לרפואת צמחים או עם צמחי מרפא באופן כללי.

למשל, איאן. איאן הוא חבר וותיק שלי ומתגורר בכפר הדייגים הקטן Normans' Bay, שליידו התגוררתי בעצמי בזמנו בקרוואן שלי. איאן הוא דייג, לא הרבליסט, אבל אם הייתם שוזפים את עיניכם בצמחי הקנאביס שהבן אדם מגדל בבית שלו, מאחורי החלונות הפונים דרומה אל החצר ובין שיחי העגבניות של אמא שלו, הייתם מיידי חושבים אותו לבעל מקצוע אמיתי.

הגודל של התפרחות, הקריסטלים הקטנים של בלוטות השמן הנדיף, הצבורים על כל תפרחת, הריח, או, הריח של הפרחים האלו...

איאן שבר שתי חוליות בצוואר רק שבועיים לפני שהגעתי. רכב פגע בו בעודו חוצה כביש, קצת שיכור. ביש מזל אפשר לקרוא לזה, אני טוען שהיה לו מזל גדול משמיים, כי הבן אדם יכול לקום, ללכת, לזוז...

לעניינינו, מאז שהבחור מרותק לביתו, אמנם זו, אבל סובל הרבה מאוד כאבים ולא באמת יכול להועיל במשהו לאף אחד - הרי שהוא יושב כל היום מול הטלוויזיה ומגלגל לעצמו סיגריות 'צמחיות' מאותן תפרחות קנאביס מיובשות שהוא עצמו גידל. נכון, הוא מסטול רוב הזמן, אבל זה עוזר לו לישון, מרפה לו קצת את השרירים התפוסים ומונע ממנו לצאת מדעתו מרוב

ישיבה מול המקלט. אני קורא לזה טיפול בעצמך ובמקצועיות לא מבוטלת... אפרופו אזכור תופעת השכרות: אמר מי שאמר (אני לא בדיוק זוכר מי, אולי בכלל זה היה דון חואן של קארלוס קסטנדה...), ש"כל צמחי המרפא שהאדם צריך גדלים בסביבתו הקרובה ביותר".

באנגליה, ורואים את זה מיידי כשנתקלים בצמחיה טבעית כלשהי שם, גדלים המון, אבל המון צמחי שינן רפואי ((Taraxacum officinalis. עכשיו, ידוע (למי שידוע) ששורש השינן הוא אחד האמצעים הטובים לעידוד פעילות הכבד, לניקוי ולהסדרת תפקודו התקין. לא פעם יצא לי לחשוב, שבמדינה ששותים בה כל כך הרבה אלכוהול וסובלת מבעיית שכרות חמורה (ואני אפילו לא מתחיל לדון כאן בתזונה שלהם, בשמן שהם מטגנים בו הכול, בכמויות הבשר שהם אוכלים), באמת מן הראוי שיגדל צמח שמעודד את פעילות הכבד. לו רק האנגלים היו יודעים ומביאים את הידע הזה לידי שימוש, אני בטוח שהכבדים שלהם היו במצב טוב בהרבה... אני מגיע ל-East-Sussex באוקטובר והדבר הראשון שקורא אלי מצידוי של כל כביש מקומי מצוי זה שורות שורות של שיחי עוזרר קורנים באדום של פירות בשלים, שרק קוראים לעובר האורח לקטוף אותם. צידו של כל שדה מצוי מלא בשיחי עוזרר (Crataegus spp) ענקיים, ממש בגודל של עצים קטנים ובעונה זו ממש הם מלאים בפרי, כמעט ללא עלים בכלל (השלכת כבר בעיצומה) וממלאים את הנוף בכתמים מרהיבים של אדום וכתום. מבחינת הידע והשימוש, לא נראה לי שהאנגלי הממוצע מודע ביותר לעובדה שגדלים סביבו כל כך הרבה צמחים שמרכז פעילותם הוא חיזוק תפקודו של הלב, מה שבעצם די עוזר לנוף להיות יותר עשיר עם הכתמים האדומים האלו בכל מקום שעליו נחה העין.

סיפרו לי שהשנה הייתה שנה מאוד מורכבת ביחסים שבין מזג האוויר והצמחייה המקומית.

אפריל 2012 היה שמישי לחלוטין, מה שגרם לרבים מהצמחים למהר ולפרוח. הבעיה בזמן זה של השנה באנגליה היא שהחרקים עדיין לא פרשו כנפיים מתרדמת החורף שלהם ואין מספיק מאבקים באוויר. במאי, כשהחרקים כבר היו מוכנים למלא את תפקידם בהפריית הפרחים בטבע, כבר ירד כל כך הרבה גשם, שכל הפרחים נשרו או

נבלו ובעצם כמעט ולא הייתה האבקה ע"י חרקים השנה.

התוצאה, שנשמעת אולי מוזרה, אבל הגיונית, היא שרוב עצי הפרי לא נשאו פירות השנה. כך, למשל, האזור מלא לא רק בשיחי עוזרר אלא גם בשיחי סמבוק שחור (Sambucus nigra), שכל שנה נושאים אשכולות יפים של פירות שחורים. השנה לא יצא לי לראות אפילו פרי אחד לרפואה (רפואת צמחים כמובן...) של סמבוק שחור. כך, דווחו לי ידידי, לא הבשילו פירות בעצי התפוח והאגס בגינותיהם של אנשי דרום מזרח אנגליה וגם לא עגבניות וחצילים בחלקות הירקות המסתמכות על אותם מאבקים רדומים.

"ולמה דווקא שיחי העוזרר כל כך עתירי פירות בכל זאת?" שאלתי. אמרו לי שהם פורחים קצת יותר מאוחר, וכך יצא שהם היו יותר מתואמים עם התערורות החרקים. אנגליה חוותה את אחד מחודשי יולי הגשומים ביותר בהיסטוריה המדודה שלה. זה מבחינתי אמר שבאוקטובר הכול היה עדיין מאוד ירוק וקורן בריאות.

עליהם של עצי הערבה (Salix alba) מנשבים עם כל רוח ונושרים בכמויות. עצי ערמונית הסוסים (Aesculus hippocastanum) הענקיים, עליהם משנים את צבעיהם מירוק לכתום וחום לפני שהם נושרים, האלוניים (Cuercus rubor) הענקיים ב-Sussex מתחילים בשינוי צבעיהם, בעוד חודש יעמדו עירומים לחלוטין, כמו שלדים גדולים, ממתנינים לבוא האביב לפריצה המחודשת של צמיחתם. קשה לומר שאוקטובר הוא החודש המשגשג ביותר מבחינת הצמחייה האנגלית. מה שרואים הוא יותר שרידים לצמחים שפרחו בקיץ. צמחי וולריאן אדום (Centranthus ruber), צמחי אכילאת אלף העלים (Achillea millefolium), חלקם עדיין בפריחה, סרפדים (Urtica dioica) שמתחילים כבר ללבלב מחדש, כמה פרטים של פרע מחורר (Hypericum perforatum), מתנודדים ברוח לכאן ולשם.

הטבע אוסף כאן את כנפיו ומתכנס לקראת החורף הקרב. מעניין (אולי רק אותי), שזה משליך גם על האנשים.

הגברת אנט זיילסטר (Mrs. Zeylstra), הרבליסטית בעצמה, היא אשתו של מר זיילסטר המנוח, שהיה הראשון שמיסד את לימוד רפואת הצמחים באנגליה לכדי תכנית לימודים מסודרת, מבוססת מדעית ושיטתית והקים את הקולג' לרפואת צמחים אי אז בשנות השישים של המאה העשרים. אנט היא אישה כבת שמונים. הגינה שלה (שהיה לי הכבוד לקחת חלק מאוד גדול בהקמתה ובתחזוקתה משך מספר שנים) היא משהו שקצת מחוץ לקצב הרגיל של הטבע. נראה ששם תמיד הכול פורח. ערב

רב של צמחים, גדלים אחד בתוך, מתחת, מעל, לפני, אחרי ובצידו של השני, מעורבים עם עשרות עצים ושיחים ועצים קטנים וגם כמה גדולים ומה לא... היא טובעת בתוך צמחייה וזה מה שעושה לה טוב.

בהרבליזם היא מזמן לא עוסקת, למרות שכשהיא חווה דפיקות לב, היא כן לוקחת כמה מיליטרים של תמצית לאונורוס (Leonorus cardiaca). להרגעת פלפיטאציות ובאופן שוטף היא משתמשת בבילברי (Vaccinium myrtillus) כדי לנסות לחזק את עיניה שהולכות ונחלשות עם השנים. בביתה תמצאו מדף עמוס בבקבוקי טינקטורות, אם גם לא בשימוש. הרבה דברים למדתי בחיי מהאישה הזאת והיא מאוד יקרה לי. משפט אחד שלה שנחקק בזיכרוני היטב, שמעתי בסוף הסמסטר הראשון ללימודי בקולג'. היא אמרה ש"לסיים ללמוד רפואת צמחים זה כמו לקבל רישיון נהיגה. זה רק אז שאתה באמת מתחיל ללמוד איך נוהגים". אני זוכר לה את המשפט הזה בכל פעם שאני מרכיב פורמולה חדשה למטופל או מטופלת וממתין לראות מה תהיה התוצאה בשטח של מה שנתתי. עשר שנים אחרי שסיימתי את לימודי, אני עדיין מוצא את עצמי סטודנט מתחיל בכביש האמיתי של המקצוע הזה.

נסענו יום אחד לערוך כמה ביקורים. התחלנו עם קריסטין. לקריסטין יש את אחת האופרציות הסימפטיות ביותר שאני מכיר במסגרת המקצוע הזה ולא, היא לא הרבליסטית בעצמה, אלא אישה שבדונם אחד של גינה מוקפת חומה היא מגדלת צמחי מרפא במגוון לא מבוטל, קוטפת וקוצרת אותם בעונה הנכונה ומכינה מהם טינקטורות, רובן ככולן מצמחים טריים, שאותן היא מוכרת להרבליסטים למטרת טיפול.

היא אישה אוסטרית, באמצע שנות השבעים לחייה ועוד דבר שהיא עושה שאני מוצא די מדהים, זה שצמחים שלא גדלים אצלה בגינה, כמו פירות של ערמונית הסוסים, עוזרר, או עלי שדר לבן (Betula alba) - היא הולכת או נוסעת לאסוף במגרש הגולף הגובל בשטחה או בפארק הסמוך. היא לגמרי מהדור של האנשים שיודעים מה זו עבודה קשה ולמען האמת זה אחד הדברים ששומרים אותה בבריאות ובכוש גם היום.

קריסטין מכינה גם קרמים מעולים ויש לה גם ליין שלם של מוצרי סווידיש-ביטרס (Swedish Bitters) שהיא פיתחה בשנים האחרונות (צמחים לחליטה, מיצוי בגליצרין, טינקטורה ואפילו קרם).

בשנה האחרונה שחייתי באנגליה עבדתי אצלה, אצל קריסטין ומאוד התיידדנו. אז באנו לביקור ותוך כדי הסיבוב הרגיל שלנו בגינה שלה (בעבור זוגתי זה בכלל

היה סיבוב היכרות עם האופרציה כולה), אני קולט שדי הרבה מהערוגות שאני מכיר הצטמצמו למדי והפכו לדשא ירוק, כמו שרק דשא אנגלי יכול להיות. "מה קרה כאן, למה את מצמצמת כל כך את הגידולים שלך?" שאלתי אותה והיא הסבירה שזה לא רק עניין של גיל שגורם לה לאט לאט להצטמצם בייצור, אלא כל עניין הלגיסלציה, או בתרגום גס לעברית - עניין התיקון (מלשון תקנה) לייצור מוצרים צמחיים ושיווקם.

מסתבר שכבר מספר שנים אנגליה עוברת מעין תהליך של יישור קו עם ארצות האיחוד האירופי, בכל הקשור למדיניות כלפי רפואה משלימה בכלל ורפואת צמחים בפרט. מן הסתם זה גולש לתחומים רחבים בהרבה, אבל בכל הקשור לצמחי מרפא ומוצריהם, כבר כעשור מדובר על תהליך של ניסיון להסדרה של התחום גם ברמה של מיסוד המקצוע בתור מקצוע מוכר וחוקי וגם ברמת הייצור של מוצרים צמחיים לשיווק. באשר לקריסטין, היא אומרת לי - "למה לי לשלם אלפי פאונדים לשנה עבור אישור פרטני לייצור של כל טינקטורה שאני רוצה למכור? החלטתי להצטמצם ולהתרכז במוצרי הסווידיש-ביטרס שלי, למכור אותם דרך האינטרנט בעיקר ושהעוסקים באישורים ממסדיים יקפצו לי..."

היא אוסטרית חדת לשון וכמו שזוגתי הגדירה אותה - מכשפה לא קטנה... לי באופן אישי היה קצת עצוב לשמוע את זה ולראות את הגינה היפהפייה שעבדתי את אדמתה בעבר הופכת למשטח חסר תועלת של עשב ירוק, אבל אולי זו פשוט דרכו של עולם.

אכלנו אצלה כריך גבינה, שתינו עוד כוס קפה, השווצנו קצת בבו שלנו ונפרדנו ממנה בנשיקות.

נסענו אל דניס, חברתי לספסל הלימודים, לכוס תה של אחר הצהריים.

עוד בדרך, עצרתי את המכונית באחד הכפרים בגבעות של East Sussex, שם פועלת קליניקה די גדולה בשם Hambly's של זוג הרבליסטים, שיש להם גם חנות לא מבוטלת למוצרים טבעיים ואני קונה מהם שמן עץ התה פעם בכמה שנים. עצרתי לחדש את המלאי שלי ולזרוק איזו מילה.

דבי ג'ונס מנהלת שם עכשיו את החנות ואני מכיר אותה מימי בקולג', היא סיימה את לימודיה מספר שנים לפני. אני זיהיתי אותה הרבה לפני שהיא אותי, אבל כשעברנו את הגשר הזה, החלפנו כמה מילים על מצב רפואת הצמחים, שם כמו כאן.

שואלות אותי דבי ופראנסיס (אשתו של פול, שניהם בעלי המקום) אם הרבליזם נעשה באופן חוקי בישראל ואם העובדה שאני מכין טינקטורות בבית ומטפל עימן בקהל הרחב, היא מקובלת וחוקית.

"שאלה קשה" אני משיב "מקובלת אולי"

כן, יחסית בקטנה, אבל יש כמה אנשים בישראל שמכינים תמציות ומטפלים איתן. חוקית, זה כבר עניין מורכב בהרבה. בכל אופן, כל עניין המקצוע הזה והניואנסים שלו נמצא די בערפל בארץ הקודש, לא חוקי מדי וגם לא מדי אסור. כל עוד הדברים נעשים בצנעה, בבטיחות ובשקט יחסי, הכול נשאר רגוע ודי על מי מנוחות".

"אז ה-EU bans לא חלים עליכם?" הן המשיכו ושאלו בעניין רב.

"מה זה בכלל ה-EU bans?" השבתי בשאלה.

מסתבר, אגב התהליך של היווצרות הגוש האירופי והחלת חוקים משותפים לכל המדינות בגוש, שצל ממשי מוטל על עסקים פרטיים שכאלו, שמתקיימים מהכנת פורמולות ותכשירים צמחיים, כי במדינות מסוימות באירופה (בצרפת למשל), הדבר אסור באופן מוחלט אלא אם זה תחת מרשם של רופא.

לא ש-Hambley's מייצרים את הטינקטורות שהם משתמשים בהן. הם קונים אותן מיצרנים רשמיים ומוכרים, אבל הצל מעיב על העסק שלהם.

"אז מה אתם עושים בידון?" המשכתי לשאול, "ממשיכים כרגיל בינתיים וממתינים לראות מה יילד יום" הן עונות לי בנמיכות רוח מסוימת אבל במציאותיות אנגלית קרה ובלתי מתפשרת.

קניתי 50 מל" של שמן עץ התה וחזרתי למכונית. המשכנו לנוסע לאותה כוס התה המיוחלת.

את דניס אני מאוד שמח לראות כל פעם מחדש. בגינה שלה היינו נפגשים, כמה מאיתנו הסטודנטים של אותו המחזור, מתפשטים בשמש האנגלית (???) ומתאמנים בבדיקות קליניות ועושים חזרות על קבוצות הצמחים השונות, לקראת בחינות הסיום של הלימודים.

לאחר סיום הלימודים וההסמכה, דניס פתחה מעין חנות-קליניקה קטנה באחת העיירות הסמוכות למקום מגוריה, בתקווה להיהפך למרפאה הצמחית המקומית. לפני כשנה היא סגרה את החנות ומאז ועד עכשיו לא עוסקת עוד במקצוע כמעט בכלל. המציאות היומיומית של תשלום שכר דירה בעבור העסק, קניית טינקטורות תחלואי האוכלוסייה, פרסום, אמנם בקנה מידה מקומי וקטן, אבל בכל זאת - כל אלו שחקו אותה למדי ובמהלכן של כשלוש שנים שהחנות שלה הייתה פתוחה היא נאבקה רוב הזמן עם מאזן שלילי של תזרים מזומנים. בסופו של דבר החליטה שזה לא שווה את הזמן שלה (הייתה מעבירה שבועות שלמים בחנותה בלי שלקוחות נכנסו כמעט בכלל), שלא לדבר על התסכול וסגרה את החנות.

יומן מסע על צמחים והרבליסטים אנגליה, אוקטובר 2012



"ולמה דווקא שיחי העוזרר כל כך עתירי פירות בכל זאת?" שאלתי. אמרו לי שהם פורחים קצת יותר מאוחר, וכך יצא שהם היו יותר מתואמים עם התעוררות החרקים

היא דווקא סיפרה לנו על עוד חברה ללימודי הרבליזם, סופי לאמב, בתו של ההרבליסט הוותיק בריאן לאמב, שפתחה בשותפות עם אחותה קליניקה באחת העיירות היותר גדולות באזור - שבעצם עושה חיל. הן (סופי ואחותה) מתרכזות בעריכת סדנאות והרצאות לקהל הרחב, עם שימת דגש גדולה על אכילה בריאה ותכניות הרזיה. הטיפול בצמחים נכנס שם כעניין נלווה, כמו בדלת האחורית, להשלמת התמונה.

מזלה הטוב של דניס שיחק לה בדמות בעלה, מייקל, שהוא מנכ"ל ושותף בחברת פרסום עמוסה בעבודה, כך שיש מספיק כסף למחייתם, ודניס חיה את חייה בנוחות יחסית...

אז היא מדברת שוב על לנסות ולטפל קצת, מהבית (יש לה אגף קטן ליד המחסן, אותו הפכה לקליניקה ביתית, העבירה אליו את מדפי הטינקטורות שלה ושם היא פוגשת מדי פעם איזה מטופל וותיק) ומצד שני מתלבטת לגבי שכירת בית על החוף בקפריסין וניסיון לעשות שם משהו עם עצמה.

אח... צרות של עשירים.

היא עשתה לי כוס תה אנגלי משובח (Lady Grey) ולזוגתי ספל קפוצ'ינו במכונת הקפה המושקעת שלה. אכלנו גם חתיכת עוגה וכשהתינוק התחיל לבכות ממש, כי היום שלו התארך קצת יתר על המידה, אמרנו שלום ולהתראות ונסענו בחזרה לבית השכור שלנו, לעשות לו אמבטיה ולהשכיב אותו לישון.

את ג'ון, בן כיתתי וחברי הקרוב ממש, לא יצא לי לפגוש, רק דיברנו בטלפון.

ג'ון פתח לפני כשבוע שנים חנות/קליניקה צמחולוגית ברחוב הקניות המקומי בעיירת מגוריו ביורקשייר בצפון אנגליה. הוא מספר לי שרק עכשיו, כשבוע שנים אחר, הוא מצליח איכשהו להגיע למאזן חיובי ולא לגמור את השנה במינוס. זה ממש לא אומר שהוא 'עושה כסף טוב' מעסקי הרבליזם שלו, אבל הוא מרגיש שיש איזשהו אור בקצה המנהרה.

לבוא ל-Sussex כדי להיפגש, מה שמבחינתו אומר לנהוג כחמש שעות, לא היה בא בחשבון, גם מפני שהוא היחיד שמאייש את החנות שלו ובעיקר מחמת עלויות הדלק.

ג'וני, לעומת דניס, כן סופר את הפאונדים ולא נוטה לבזבז מה שהוא לא ממש חייב. שמחתי מאוד לשמוע את קולו ותמיד מעניין לי לדבר איתו.

שאלתי אותו על המהלכים להפיכת מקצוע ההרבליזם באנגליה לכזה המעוגן בחוק. אני יודע שבשנים האחרונות מתבצע מהלך בפרלמנט הבריטי, שמטרתו לעגן את ההרבליזם בחוק, ועד כמה שידעתי הגיעה לפני אותה שיחת טלפון, לתומי חשבתי שעברה הצבעה חיובית בעד העניין ומעתה ואילך, הרבליסטים ברחבי אנגליה הם בעלי מקצוע מוכרים מבחינה ממסדית.

אז מסתבר שזה לא כך. ג'ון עדכן אותי שנכון, היה וקיים עדיין מהלך שכזה, וגם עברה הצבעה חיובית אחת בפרלמנט, מה שהעביר את ענייני הרבליסטים לטיפול של משרד הבריאות האנגלי.

רק שמאז הצבעה הזאת התחלף השר באותו המשרד וכנראה שכל העסק נכנס אצל השר החדש לאיזו מגירה, או שהוא פשוט אינו מעורה במצב, או שהעניין פשוט לא כזה חשוב עבורו (או שלהיפך - הוא מספיק חשוב כדי שידאג לגנוז אותו לעת עתה...).

הרבליסטים באנגליה בימינו עוסקים במקצועם משום חופש העיסוק, לא משום ההכרה הממסדית.

ג'ון מספר לי על כנס הרבליזם שנכח בו לא מזמן, פגש כמה מבני המחזור שלנו, גם את דניס ואת סופי לאמב, גם את בריאן לאמב, אביה של סופי. הוא אומר שבריאן אינו מאמין בכל המהלך הזה של מיסוד העיסוק בהכרה הממסדית וטוען שהרבליסטים ימשיכו להיות מי שתמיד היו - עוסקים במקצוע קצת לא קונבנציונאלי ונמצאים

קצת מחוץ לעיני מוסדות הציבור. את בריאן לאמב פגשתי בעבר ותמיד הוא עשה עלי רושם של איש מוזר למדי, אבל אני חייב לומר שבאופן אישי אני מאוד מסכים עם דעתו זו ולמען האמת חי עם העובדה הזאת די בשלום.

וג'וני? הוא ממשיך בעיסוקו כהרבליסט המקומי, מוכר את הקרמים שהוא מכין ואת הפורמולות שהוא רוקח, ממש נדלק על הרעיון שלי של לימוד צמחי מרפא לקהל הרחב במין קבוצות בית מקומיות וכמו שאר אנשי המקצוע המוזר הזה באנגליה - מרכין את הראש וממשיך לשאת בעול של הקיום הלא פשוט הזה בעידן יקר מאוד ומטורף מהרבה בחינות, מקווה שימשיך להיות טוב ושאותו האור שהוא רואה בקצה המנהרה לא יכבה כך פתאום...

לפני שעזבנו את East-Sussex עוד תפסתי הזדמנות באיזה יום וקטפתי קילו וחצי של פירות עוזרר, כדי לקחת איתי לארץ (פשוט לא יכולתי להתאפק) ואז נסענו לעוד ארבעה ימים של חופש אמיתי בלונדון. הסתובבנו בפארקים הצבועים בכל גוני השלכת, שטנו על הנהר ת'מז מבתי הפרלמנט אל Tower of London, אכלנו בצ'יינה טאון ואפילו קנינו קצת בגדי חורף לילד. לא נפגשנו עם אף אחד...

קליניקות של הרבליסטים בעיירות המקומיות, מטפלים באוכלוסייה הכפרית המקומית. לונדון מלאה בחנויות של מרפאים והרבליסטים סינים בכל מקום. לאלו וגם לאלו האיגודים המקצועיים שלהם, כנסים מתקיימים בכל שנה ולבעלי המקצוע ישנה האפשרות האישית להתפתחות מקצועית ראויה ומסודרת.

חזרתי לארץ מחוזק בדעתי שהמקצוע המוזר הזה שאני עוסק בו, תמיד היה קצת לוט בערפל, לא קונבנציונאלי ולא במרכז התודעה הציבורית, אך גם תמיד קיים שם מתחת לפני השטח ועם הזמן והתקדמות הדורות, גם פחות ופחות נרדף. מכאן ועד להכרה ממסדית ארוכה מאוד הדרך וכל עוד חברות תרופות מגלגלות מיליארדי דולרים בכל שנה ומשפיעות על החלטות בדרגים הגבוהים, כנראה גם שהדרך הזאת עוד תלך ותתארך ותמיד יהיה מי שישים רגל למהלך שכזה. עדיין, זה אף פעם לא מנע מהרבליזם להמשיך ולהתקיים (גם לא, דרך אגב, בזמנים שהיו שורפים אנשים כמונו על המוקד באשמת עיסוק בכישוף) וכנראה שגם בעידן שאנו חיים בו היום, זה לא ימנע.

מי שבחר בדרך זאת בחייו, כנראה שקצת כמו הרבליסט האנגלי הממוצע של ימינו, צריך להרכין מעט את ראשו, לקוות לטוב, לעשות כמיטב יכולתו לעבוד בטוח ומקצועי ולעזור למטופליו ככל האפשר ולהמשיך לסחוב את העגלה הזאת בלי לשאוף להגיע אל השמיים...



מבחינת הידע והשימוש, לא נראה לי שהאנגלי הממוצע מודע ביותר לעובדה שגדלים סביבו כל כך הרבה צמחים שמרכז פעילותם הוא חיזוק תפקודו של הלב, מה שבעצם די עוזר לנוף להיות יותר עשיר עם הכתמים האדומים האלו בכל מקום שעליו נחה העין

הפטרייה המלטזית

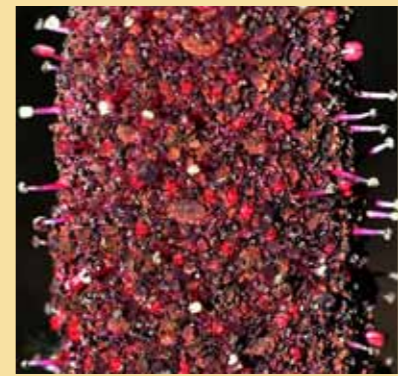


מאת פרופ' זהרה ניב-בכרך

הקדמה:

לפני חודשים מספר ביקרתי במלטה. שם, בין סיפורי הגבורה של האבירים ההוספיטלריים שהיו באי בימי הביניים, סופר על צמח אגדות מופלא - הפטרייה המלטזית - שגדל בשמורת טבע באי גוזו. הגישה אליו הייתה אסורה - בעבר וגם היום. פרסום רב היה לו כצמח מרפא יחיד במינו, שאף ניתן כמתנה למלכי אירופה. סקרנותי הבוטנית התעוררה - והרי לפניכם סקירה בוטנית, היסטורית ומדעית על הצמח המעניין הזה.

שם הצמח: טופל אדום בלטינית:
Cynomorium coccineum
בערבית ובאנגלית: טרטוף, *Tarthuth*
משפחת הטופליים *Cynomoriaceae*
או משפחת ה-*Balanophoraceae*
באירופה של ימי הביניים הוא נקרא: הפטרייה המלטזית.
כינוי נוסף: הבוקן האדומה.



תפוצה: אגן הים התיכון הדרומי. חופי פורטוגל, ספרד, צפון-אפריקה. מגיע עד מדבר הסהרה. מצוי באיי הים התיכון כמו איביזה, סיציליה, וכמובן מלטה. נמצא גם בחצי האי ערב, וצומח גם לאיראן. נדיר בארץ. טפיל על שרשי אשל, מלוח וימלוח. בוטניקה: עשבים רב-שנתיים בשרניים, החיים כטפילים על שרשים וגזעים של צמחי מלח, כגון מלוח ומלוחית. הצמח חסר עלים וכלורופיל ורוב השנה הוא נמצא מתחת לאדמה. עם בוא הגשם הוא מוציא שלוחות אדומות מעל פני האדמה. גובהן מ-15 ועד 30 ס"מ. על הגבעולים הללו נישאים פרחים מיניים ודו-מיניים באותה התפרחת. הפרי קטן והוא כמו אגוזית עטורה באונות העטיפי ועמוד העלי. לאחר שהפרחים מאובקים על ידי זבובים, והגבעול משחיר. בגלל צבעו האדום - נוטה לשחור ובהשפעת דוקטרינת החתימות - יחסו לצמח סגולות בריפוי מחלות דם, כגון שטפי דם. כמו כן, צורתו המזכירה אברי מין זכריים העניקה לו את האמונה בכוחות האפרודיסיאקים שלו לשיפור תפקוד מיני. (דוקטרינת החתימות מייחסת לצורתו ולצבעו של הצמח - את יעוד תפקידו כצמח מרפא).

קיים מין נוסף של טופל, שנקרא בלטינית: *Cynomorium songaricum*. "Suo Yang זהו המין האסיאתי, שנפוץ באזורי המדבר של מערב סין. הוא טפיל על שרשים של מיני ימלוח. צמח זה משמש בסין כתרופה לבעיות גב, כליות וברכיים. כמו כן כסגולה לעצירות, לאין-אונות וכתרופה לעקרות. נחשב כמשפר את מערכת החיסון וכמעורר את המערכת האנדוקרינית. בבדיקה כימית נמצאו בו כ-21% טנינים, גליקוזידים וספונינים. הוא מהווה נושא מרתק למחקרים מדעיים המנסים להוכיח את פעולתו הרפואית כצמח המסייע בתפקוד המיני וכצמח המחזיר נעורים (anti aging). ההרכב הכימי של הטופל האדום: מיצוי גופי הפרי מצביע על נוכחות של גליקוזידים אנטוציאניים (המעניקים לו את צבעו האדום), ספונינים טריטרפנים, וליגננים. הפיגמנט האדום שימש, ומשמש עד היום, לצביעת בדים בקרב נשות שבט המאנאסיר במדבריות ערב הסעודית. הצבע המתקבל הוא בעל גוון אדום כהה מלכותי הנקרא "דאמי", או אדום-דם.

היסטוריה. עברה של הפטרייה המלטזית ושימושיה למאכל ולרפואה הם עתיקי יומין ושורשיהם נעוצים בסיפורי התורה. בספר איוב נאמר: (פרק 30, פסוק 4) "הקוטפים מלוח עלי שיח ושורש רתמים לחמם". זה היה מאכל בתקופת הרעב. לפי הבוטנאים, ובעיקר לפי ד"ר ג'יימס דיוק (Dr. James Duke), מה שנאכל היה לא שורש המלוח, שאיננו אכיל, אלא שורש הטופל האדום, הטרטוף, שהוא אכיל לאחר קילוף ושובר רעב וצמח לשעות ארוכות, כפי שמעידות המסורות המדבריות. (לאחרונה דווח על השימוש בפטרייה המלטזית כמאכל בתקופת רעב באיים הקנאריים במאה ה-19). רופאי ערב מימי הביניים התייחסו לטרטוף כאל אוצר של תרופות. הוא שימש כתרופה לבעיות של מחזור הדם, מחלות של מערכת העיכול, ובעיות הקשורות למערכת הרבייה, כולל חוסר אונים וחוסר פוריות. הפילוסוף והידען הערבי בן ימי הביניים, אל-קינדי, (800-870), פיתח פורמולה להקלה על גירוי חריף של העור הנגרם ע"י גוף זר שחודר מתחת לעור. בפורמולה זו מכבב הטרטוף כמרכיב עיקרי. הרופא האיסלמי הידוע, אל-ראזי, אף הוא איש ימי הביניים (865-925), היה נוהג לטפל בטרטוף כתרופה לטחורים ולשטפי דם באף וברחם. רופאים חשובים נוספים מתקופת ימי הביניים אשר העריכו את הטרטוף ואת סגולותיו הרפואיות הם: אבן-מאסאוואיה (Ibn masawayh) (777-857), רופא פרסי נוצרי שניהל בית חולים והיה רופאם האישי של ארבעה חליפים בבגדד, והרופא והפילוסוף היהודי הידוע לכולנו - הרמב"ם. במאה ה-19 התפרסם ספר הרעלים,

שנכתב ע"י אבן-וואשייה (Ibn Wahshiya) ובו כלול הטרטוף כמרכיב עיקרי בתרופות נוגדות הרעלות. (אנטי-דוט). הפטרייה המלטזית, או הקשר המלטזי. במאה ה-16 הפך הצמח שהיה ידוע בימי הביניים כאוצר של תרופות, לאוצר השמור ביותר של אבירי מלטה ממסדר ההוספיטלרים. מסדר אבירים זה, מסדר סנט-ג'ון, נוסד בירושלים כמסדר לוחם בתקופת מסע הצלב הראשון. משנתם הייתה מלחמתית ורפואית כאחד, והם תפעלו בית חולים של כ-1000 מיטות, בו הגישו עזרה לחולים ולפצועים. כנראה ששם, בירושלים, למדו הרופאים ההוספיטלרים מעמיתיהם הרופאים המוסלמים על קיומו ושימושו של הטרטוף. לאחר כיבוש הארץ ע"י המוסלמים העתיקו אבירי המסדר את מושבם לאי רודוס, ומשם למלטה. שם לשמחתם הם גילו את הצמח באזור מבודד באי גוזו, גדל על מצוק, סלע גיר, והגישה אליו קשה. כיום מצוק זה נקרא סלע הפטרייה (Fungus Rock), או הר הגנרל בפי המלטזים, על שמו של מפקד חיל הים האבירי, שלו מיחסים את גילוי ה"פטרייה". מיד עם הגילוי הוצב משמר מסביב למצוק וכל הקרב אליו נענש חמורות. אם נתפס גנב - דינו היה מוות... הפטרייה המלטזית הייתה תחת פיקוחו האישי של האביר השליט, "הגרנד מסטר". האבירים אספו את הגבעול בעונתו, כל שנה, ושמרו אותו במגדל שמירה באי הגדול. (המגדל נבנה במיוחד ב-1651 כדי לאחסן את הצמח). לאחר האיסוף יובשו הגבעולים, נטחנו ונשמרו בנוזלים שונים. השימושים הרפואיים של הפטרייה המלטזית לפי מסדר האבירים: * לריפוי דיזנטריה וכיבי קיבה * למניעת שטפי דם ודלקות * לטיפול בשבץ, במחלות מין, ולמניעת הריון * לשימוש כמשחת שיניים * לצביעת בדים (צבע אדום) * לטיפול בלחץ דם גבוה, בהקאות ובמצבי ווסת לא סדירה. אבקת הפטרייה ומיצוייה נשלחו כמתנות יקרות ערך לבתי המלוכה והאצילים באירופה. המסורת המלטזית מספרת כי בשנת 1565 נפצע בקרב נגד העותומנים, הגרנד מסטר המפורסם ז'אן דה לה ואללט. פצעו טופל בעזרת הפטרייה המלטזית והוא הבריא וחזר ללחום. לאחר כיבוש מלטה ע"י נפוליאון ב-1798, ירדה חשיבותם של אבירי המסדר במלטה וגם החשיבות של הפטרייה המלטזית כצמח מרפא ירדה ונעלמה, עד שבמאה ה-19 נשכחה מלב, לטובת תרופות חדשות. כיום מוכר הטופל במלטה כצמח מוגן ואסור בקטיף ובאיסוף. גם המצוק עצמו הוכרז כשמורת טבע.

שימושים עממיים כיום
הטרטוף משמש כיום, במדבריות של ערב הסעודית, למזון מדברי ולתרופה. הגבעולים האדומים מהווים מאכל טעים ומרווה, לאחר קילוף כמובן, בעונה בה הם מגיחים מהאדמה. לאחר שהגבעולים משחירים הם נאספים, נטחנים, ומכינים מהם תה ממותק לטיפול בכאבי בטן וכיבי קיבה. הבוטנאי וחוקר הצמחים James Duke מצטט את השימוש של הטרטוף בקטר פְּתָה רפואי. בצפון אפריקה הוא ידוע כצמח אפרודיסיאקי, המגביר זרע ומחזק (לפי Loutfi Boulos). בנוסף, לפי המסורת, מערבבים אותו עם חמאה לטיפול בסתימות של דרכי המרה. הצמח, יבש וטחון, משמש כתבלין בעקר עם מאכלי בשר.



מחקרים מדעיים
הפעילות להורדת לחץ דם נחקרה על כלבים ע"י קבוצת חוקרים באיראן. הם מצאו כי המיץ הטבעי של גבעולי הצמח היה יעיל ביותר. כשניסו להפריד מרכיבים פעילים ירדה הפעילות לרמה נמוכה. החוקרים הסיקו כי במיץ הטרי של הצמח נמצאות המולקולות בסיסיות מיוחדות. שמופרע עם הניסיונות לבידוד חומר פעיל. (Dar and Fakouhu, 1978, Ikram) הצמח נחקר גם ע"י קבוצה של חוקרים סעודיים. בשלושה מחקרים נמצא כי מיצויים של הטופל שֶׁנְתָּנוּ דרך הפה, השפיעו על ההתפתחות המינית ורמת הפוריות של עכברים, זכרים ונקבות כאחד. כמות הזרע וחיוניותו עלתה, והתפתחות האשכים הייתה טובה יותר. החוקרים טוענים שלמיצוי הייתה השפעה המזכירה השפעה של טסטוסטרון. (1999, 2000, 2001). בסיכום, הטופל האדום הוא צמח טפיל בעל מסורות מעניינות ועבר עשיר ומרתק. אין ספק כי הטרטוף היה צמח מרפא בעל שיעור קומה וחשיבות מאין כמוהו בימי הביניים. המחקרים המודרניים נמצאים בשלבים ראשוניים בלבד, ונחקרים במקומות בודדים בעולם. יש לקוות כי בעתיד יתווסף ידע מדעי שיוכל לסייע בהערכת הפוטנציאל הגלום בצמח המעניין.



רשימת ספרות
Shahina A. Ghazanfar. 1994. Handbook of Arabian medicinal Plants. CRC Press.
James A. Duke 2007. Duke's handbook of Medicinal plants of the Bible. CRC Press.
Kee Chang Huang. 1999. The Pharmacology of Chinese herbs. CRC Press.
Ikram M, Dar MS, Fakouhi T. 1978. Hypotensive agent from *Cynomorium coccineum*. Pahlavi Med. J.167-181.
Abd el-Rahman HA, el-badry AA, Mahmoud OM, Harraz FA. 1999. The effect of the aqueous extract of *Cynomorium coccineum* on the epididymal sperm pattern of the rat. Phytother. Res. 248-250.
Al-Qarawi AA, Abdel-rahman HA, El-badry AA, Harraz F, Razig NA, Abdel-Magied EM. 2000. The effect of extracts of *Cynomorium coccineum* and *Withania somnifera* on gonadotrophins and ovarian follicles of immature Wistar rats. Phytother. res. 288-290.
Abdel-Magied EM, Abdel-Rahman HA, Harraz FM.2001. The effect of aqueous extracts of *Cynomorium coccineum* and *Withania somnifera* on testicular development in immature Wistar rats. J. Ethnopharmacol. 1-4.pp
Subhuti Dharmananda.2011. *Cynomorium*.parasitic plant widely used in traditional medicine. HYPERLINK "http://www.itmonline.org/arts/cynomorium.htm" www.itmonline.org/arts/cynomorium.htm
Louffy Boulos. 1983. medicinal plants of North Africa. Reference Publications, Inc.



צמחי מרפא מיער האמזונס



מאת ד"ר מינה פארן

לאחרונה חזרתי מביקור ביער הגשם של האמזונס בברזיל, ואיני יודעת אם אמנם חזרתי או שאני עדיין שם. אני ממשיכה לראות מול עיני את הנהר השחור - Rio Negro, ואת עצי היער הגדלים לגדותיו והמשתקפים במימיו, את הדולפינים האפורים והוורודים השוחים בנהר, את צמרות העצים הפורחות, הכוכבים שניראים כל כך גדולים בלילה החשוך, והמשתקפים במי הנהר, הגחליליות המאירות בלילה ובתי התושבים. אני ממשיכה לשמוע את קולות הקופים, הקָרָוֹת (התוכים הגדולים) הגדולות והצרחניות, הנשימות הקולניות של הדולפינים, הקרפדות והחרקים השונים. ביחד עם חברה, שאינה אוהבת ערים סואנות, יצאנו אל ישוב קהילתי קטן במרחק 500 ק"מ ממנאוס. הישוב נקרא Xixuao Xiparina (מבטאים את השם שישואו שיפרינה) בצפון - מזרח האמזונס. חיינו ביחד עם התושבים, אנשים פשוטים וטובים, את חיי היער. התושבים גרים בבתים מעץ - מאלוקה, אוכלים דגים שמצויים בשפע בנהר, מגדלים בננות, פפאיה, אננס ומניהוט. ארבע נשים צעירות מאיטליה עוזרות להם לארגן חיים בצורת קואופרטיב, ודואגות לחינוך הילדים, המהווים רוב ביישוב. בכתבה הנוכחית אשתדל לשתף אתכם, הקוראים, במה שלמדתי ובמה שחוויתי.



"התושבים גרים בבתים מעץ - מאלוקה, אוכלים דגים שמצויים בשפע בנהר, מגדלים בננות, פפאיה ואננס"

נהר האמזונס יוצא מהרי האנדים, שגובהם מגיע ל-5000 מ', וזורם דרך אקוודור, פרו, קולומביה וברזיל עד האוקינוס האטלנטי. הוא זורם ממערב למזרח לאורך כ-6800 ק"מ. האמזונס הוא הנהר הרחב ביותר בעולם. רוחבו 1.6 ק"מ עד 10 ק"מ בעונה היבשה, ואילו בעונה הרטובה, כשהוא מצף את היערות רוחבו מגיע ל-48 ק"מ. אגן האמזונס משתרע על כ-40% מהשטח של אמריקה הדרומית. רוב השטח מכוסה על ידי יערות, שבעונת הגשמים הם מוצפים על ידי הנהר שמיימי עולים לגובה של 10-9 מ'.

בעונה היבשה, 110.000 קמ"ר מכוסים על ידי הנהר, ואילו בעונת הגשמים 350.000 קמ"ר מוצפים במי הנהר. כמות המים המגיעה מהאמזונס לאוקינוס האטלנטי היא 300.000 מ"מ לשנה בעונת הגשמים. נהרות רבים נשפכים אל האמזונס לאורך הדרך. הוא זורם דרומה אל הריינג'רו, שחוזר וזורם אל האמזונס. המים של האמזונס קרים, כי מקורם במי שלגים. צבעם חום בז', והם מכילים אדמת סחף. התושבים מכנים אותם "קפה עם חלב". לעומתם, מי הריינג'רו צלולים ושחורים. הם ממיסים מינרלים הנותנים את הצבע השחור למים. מקור המים של הריינג'רו במי שמים שהם חמים יותר. יש כמה מפגשים בין נהר האמזונס והנהר השחור. במקום אחד האמזונס נשפך אל הריינג'רו, ובמקום שני ריו נגרו נשפך לאמזונס. יש הבדל בצבע המים ולכן מקומות המפגש הם חלק מהחוויה. במקום המפגש בין שני הנהרות המים אינם מתחברים לאורך ששה קילומטרים. הם ממשיכים לזרום זה לצד זה ובולטים בהבדל בצבע של המים. אוניות גדולות, הנעות באוקינוסים יכולות לנסוע בנהר העיקרי מהשפך במעלה הזרם עד מנאוס, מרחק של 1500 ק"מ. אוניות קטנות יותר, במשקל 3000-9000 טון יכולות לנסוע בנהר עד איקטוס שבפרו, הנמצאת במרחק של 3600 ק"מ מהים.

עונת הגשמים באנדים היא בחודשים נובמבר עד מרץ. כשהשגל מפשר עולה מפלס המים בנהר. בחודשים הבאים מתחילים פני המים לרדת בהדרגה, ובחודש אוקטובר היער יבש. איים רבים מצויים בנהר. הם מוצפים בעונה הרטובה ומכוסים ביער טרופי. צמרות העצים ניראות מעל המים.

הצמחיה

הצמחיה באגן האמזונס היא יער גשם טרופי. יער כזה נוצר במקומות בהם הלחות גבוהה, וכמות הגשם 6-10 מ' בשנה. יערות

גשם טרופיים מצויים באזור קו המשווה של אסיה, אפריקה ואמריקה הדרומית. יער האמזונס הוא הגדול ביותר. גדלים בו כ-45.000 מינים, שהם כשליש מכל המינים המצויים בעולם. ביער גשם, רוב הצומח הוא עצים, בגובה 15-45 מ', מטפסים גדולים מעוצים, ליאנות, נאחזים בעצים ועולים למעלה אל קרני השמש. על ענפי העצים גדלים אפיפיטים בעלי שורשי אויר, הסופגים מים מהאוויר. משפחת הברומליים, Bromeliaceae, שאליה משתייך האננס, נפוצה ביער. הם גדלים כאפיפיטים (כלומר, צמח הגדל על צמח אחר מבלי להיות טפיל עליו ומבלי לקיים איתו יחסי הדדיות, אלא משתמש בו כמקום לאחיזה בלבד) על ענפי העצים, ומייצרים בעזרת המבנה המיוחד של העלים שלהם כעין גביע האוגר מים. לתוך המים נופלים מדי פעם חרקים, שמשמשים מזון חנקני לצמח. האננס, וצמחים נוספים ממשפחת הברומליים מכילים אנזים פרוטאווליטי, ברומלין, המפרק את החלבון של החרקים ומספק חנקן לצמח, הדרוש לו כדי לייצר חלבון. יער הגשם משועו לשמש ולחנקן. ישנם יערות המוצפים מדי שנה לתקופה של 4-5 חודשים. הם מצויים ליד הריינג'רו או האמזונס ונקראים "גאפו". העצים ביערות אלה נמוכים יותר, ומספר המינים קטן יותר. עצים רבים אינם מסוגלים לחיות ביער מוצף. ההצפה גורמת למחסור בחמצן. ככל שמתרחקים מהיער המוצף, העצים גבוהים יותר ומספר המינים רב יותר. מפליא לראות את הצמיחה המהירה של העצים כשפני המים יורדים. בתקופה בה בקרנו ביער המוצף, הגיע גובה מים ל-5-6 מ'. הענפים יצאו מתוך המים כשחלקם שבורים ומקומטים. בתוך כמה ימים מתחיל הלבול. מופיעים עלים צעירים, לעיתים קרובות אדומים, ובתוך זמן קצר העץ כולו מתכסה בעלים, ומתחילה הפריחה. הצמח מייצר אנתוציאנים, הנותנים לעלים הצעירים את הצבע האדום. מטרתם העיקרית להגן על העלים הצעירים מפני הקרינה החזקה של השמש ומפני הקרניים האולטרה-סגוליות שעלולות להרוס את העלים. בסוף אוגוסט פורחים עצי ה-Tabebuia, רובם בצבע צהוב ומעטים בצבע ורוד-סגול. היער כולו נראה כמו פריחה גדולה של צהוב וורוד.

בין העצים החשובים הגדלים ביער האמזונס ניתן למנות את עץ הגומי, אגוז

ברזיל, מהגוני, Lapacho Tabebuia, הרבה מינים של דקל. אחד ממיני הדקל הוא ה-Acai, - הפירות שלו טעימים, והצליחו לעשות לו יחסי ציבור ולפרסם אותו. לא הרחבתי את הדיבור עליו, כי איני בטוחה שהוא טוב יותר מאוכמניות, פטל שחור ואחרים. יש כאן הצלחה מסחרית גדולה, והוא נמכר היום בארצות רבות, כולל אצלנו בארץ. עץ ידוע אחר הוא ה-Acerola, עץ שמרבים להשתמש בו הוא Copaiba וכן Andiroba. צמח המאכל החשוב ביותר שמרבים לגדל אותו הוא המניוק - Manihot esculenta. זהו ירק בעל שורש עמילני, שמגדלים אותו בכל הארצות הטרופיות. זהו הצמח העיקרי המספק פחמימות לתושבים בארצות אלה. ניתן לאכול את השורש, כשהוא מבושל בצורות שונות או לייבשו ולטחון אותו לקמח. מקור חשוב נוסף למזון של תושבי היער הם הדגים. ידועים 5600 מינים של דגים. הדיג הוא בילוי חברתי ובעיקר אמצעי להשגת מזון. ישנם דגים בכל הגדלים, מהדגים הגדולים שמשקלם מגיע ל-200 ק"ג, כגון הדג הנקרא בשם המקומי pirararucu, ועד הדגים הקטנים שארכם 4-5 ס"מ. דגי הפירניה נפוצים מאד. יש 30-60 מינים של פירניה טעימים למאכל. ביניהם יש כאלה שתוקפים בעלי חיים, כולל בני אדם. הם נמשכים לריח של דם, ואדם שנכנס למים עם פצע פתוח עלול להיות מותקף על ידי להקות של פירניה, שיטרפו אותו במהירות. בנהר האורינוקו ובאמזונס ישנם כמה מינים של דולפינים. המין הנקרא בשם המקומי boto, הוא המין הגדול ביותר של דולפינים החיים בנהרות. אורכו מגיע ל-2.6 מ'. צבע העור שלהם משתנה עם הגיל. הם אפורים כשהם צעירים, וצבעם משתנה לורוד-לבן כשהם מתבגרים. בצפון האמזונס וביובלים שלו חיים מינים אחרים של דולפינים. ישנם כאלה שחיים במים מתוקים או מלוחים, ואחרים שחיים רק במים מתוקים. יונק נוסף הוא הלוטרה שדומה לכלב ים. באמזונס חי מין ענק של לוטרה שאורכו יותר מ-2 מ'. מינים אחרים הם קטנים יותר. ישנם נחשים גדולים וקטנים ביערות. האנקונדה, אחד מהנחשים הגדולים בעולם חי במים הרדודים באגן האמזונס. הוא מבלה את רוב זמנו במים, ורק הנחיריים יוצאים אל פני השטח. צבים גדולים וקטנים מצויים במי הנהרות והיובלים, וכן סרטנים, קרפדות בגודל שונה וצפרדעים, לטאות בגדלים שונים ואיגואנות.

אדמת היער ענייה, ואי אפשר לגדל בה ירקות או מזון לבקר. מגדלים בעיקר מניהוט, בננות, אננס, פפאיה, פלפל מתוק וחרף. משתדלים לפתח תיירות אקולוגית כאמצעי לפרנסה.

התושבים הגרים ביערות הם בני תערובת של מהגרים מאירופה, מקולומביה, ונצואלה, גואינה, סורינאם, האיים האנטיליים, האינדיאנים המקומיים וכאלה שהגיעו כעבדים מאפריקה. יש עידוד מצד ממשלת ברזיל לחזור וליישב את היערות. הממשלה מציעה אדמות במחיר נמוך. יש התיישבויות קטנות על שפת הנהר. התושבים גרים בבתים שניבנים על עמודים. החלק התחתון מוצף כמה חודשים בשנה. במקומות בהם גאות הנהר מגיעה ל-10 מ' בונים בתים בני שתי קומות, כשהקומה התחתונה מוצפת במשך העונה הרטובה.

אדמת היער ענייה, ואי אפשר לגדל בה ירקות או מזון לבקר. מגדלים בעיקר מניהוט, בננות, אננס, פפאיה, פלפל מתוק וחרף. משתדלים לפתח תיירות אקולוגית כאמצעי לפרנסה. ישנם אינדיאנים הגרים בשמורות ושומרים על המסורת שלהם. לא מרשים להכנס אליהם, אבל הם יכולים לצאת, ללמוד ולעבוד מחוץ לשמורה וגם לעזוב אותה.

פטריות לפני הגשם!

הפטריות, מאפשר למערכת החיסון לתת הגנה רחבה מאוד ומשתלב בטיפולים תרופתיים (אנטיביוטיקה, תרופות להתקררות ולצינון), משלים טיפולים בתוספי תזונה ומפחית תופעות לוואי של חיסונים למניעת שפעת.

הפטריות מתאימות לשימוש ע"י ילדים, נשים בהיריון וקשישים ואינן מתנגשות בתרופות כרוניות.

בנוסף, חשוב ומומלץ לשלב פטריות מאכל בתפריט היומיומי במאכלים כגון: מרקים, סלטים, תבשילים ועוד.

”פטריות המרפא משמשות מזה אלפי שנים ככלי חשוב באיזון, שיקום ופיתוח הזיכרון החיסוני”



Shiitake
שיטאקה

שרון צור, נטורופת N.D. - מיקוליביה פטריות מרפא

כאשר הפוליסכרידים באים במגע פיזי עם התאים של מערכת החיסון במחזור הדם, הם מספקים להם רצפים הדומים למבנה של הוירוס או החיידק וכתוצאה מכך, מזהה מערכת החיסון במהירות רבה את הוירוס. פעולה זו מאפשרת למערכת החיסון להיערך לתגובה מהירה, המקצרת משמעותית את משך המחלה ולרוב, אף מונעת את התפרצותה מבעוד מועד.

הפטריות הנחקרות ביותר כנגד וירוסים וחיידקים הן: ראישי (Ganoderma Lucidum), קורדיספס סינסיס (Cordyceps Sinensis), שיטאקה (Lentinus Edodes), מאיטקה (Sinensis Grifola), פלאורוטוס אוסטרטוס (Frustrata Pleurotus Ostreatus), טרמטס ורסיקולור (Trametes Versicolor) ואגריקוס בלזיי (Agaricus Blazei-Brasiliensis).

פטריית הקורדיספס סינסיס הוכחה כבעלת פעילות נוגדת וירוסים, מחזקת מאוד את הגוף בזמן המחלה, מקצרת את משך ההחלמה ומסייעת בייבוש ליחה מהיראות בנוסף, הוכחה הפטרייה כמטפלת בהתפרצויות הרפס ו"פצעי חום".

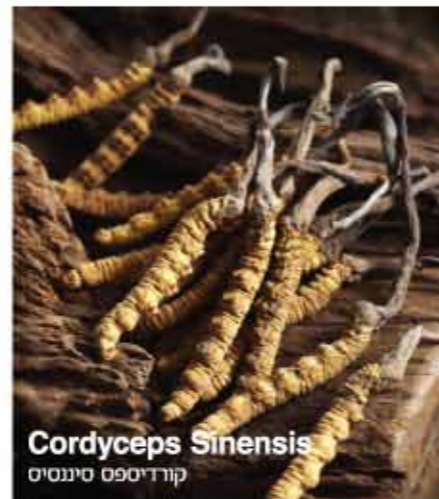
פטריית הראישי נמצאה כיעילה עד מאוד בהקלה על כאבי ראש המלווים את משך המחלה, מקלה על הגודש באף ומסייעת בייבוש הסינוסים.

פטריית השיטאקה נמצאה כבעלת פעילות נוגדת חיידקים, מותאמת למניעה וטיפול בדלקות גרון וכיחוד דלקות גרון כרוניות.

שילוב של כמה סוגי פטריות יוצר סינרגיה והוא המומלץ ביותר, היות ובכל פטרייה מצויים פוליסכרידים הייחודיים רק לה. השילוב של

לאורך כל השנה ובעונת החורף בפרט, הגוף חשוף לזיהומים ויראליים וחיידקיים. הזמן שלוקח לגוף משלב זיהוי מחולל המחלה ועד ליצירת התגובה החיסונית הנדרשת, מהווה חלק מרכזי ממשך המחלה ועוצמת הסימפטומים. כידוע, מניעה היא המפתח! בכדי לקצר את משך המחלה או למנוע את התפרצותה מלכתחילה, חשוב לתמוך במערכת החיסון.

”שילוב סינרגי של כמה סוגי פטריות הוא המומלץ ביותר”



Cordyceps Sinensis
קורדיספס סינסיס

פטריות המרפא משמשות מזה אלפי שנים ככלי חשוב באיזון, שיקום ופיתוח הזיכרון החיסוני.

מאחר ולפטריות אין מערכת חיסונית, הן מתגוננות מפני מזיקים כגון: וירוסים, חיידקים או פטריות אחרות, באמצעות הפרשה של רכיבים שונים ובעיקר פוליסכרידים. הפוליסכרידים הם מולקולות בעלות מבנה ייחודי, המלמדות את תאי מערכת החיסון לזהות מגוון רחב של מחוללי מחלות.



Manihot esculenta

שם מקומי: Manioc
שמות נרדפים: Cassava, Yuca
הצמח משתייך למשפחת החלבוביים, Euphorbiaceae.
משתמשים בשורש.

ה-Manihot הוא צמח עשבוני, טרופי, בעל שורש עבה וגדול, חום בחוץ ולבן-עמילני בפנים. כנראה שמוצא הצמח הוא מברזיל ומפראגואי. הוא בית כנראה עם תחילת החקלאות, וכבר לפני כ-3000 שנה גדלו אותו בכמויות גדולות. מברזיל הוא התפשט לארצות טרופיות של מרכז ודרום אמריקה ולכל הארצות הטרופיות על פני כדור הארץ. הוא מהווה היום אחד ממוצרי המזון החשובים ביותר בעולם. השורש גדול ומשקלו מגיע ל-5 ק"ג. הוא עשיר מאד בעמילן, שמהווה כ-30% ממשקלו היבש. הוא המקור השלישי לפחמימות באזורים טרופיים אחרי אורז ותירס.

שורש המניהוט מכיל גלקוזידים ציאנוגניים בריכוזים שונים. זני מניהוט המכילים ריכוז נמוך של גלקוזידים ציאנוגניים מכונים מתוקים. ריכוז הציאניד שנוצר בהם, על ידי אנזים המצוי בצמח ומשחרר ציאניד מהגלקוזידים, קטן מ-20 מ"ג ל-1 ק"ג של שורש. בזנים אלה הבישול מסלק את כל הרעלנים. השורש המבושל הוא בעל טעם עדין, ומכילים ממנו מאכלים רבים.

בזנים מרירים כמות הגלקוזידים הציאנוגניים גדולה. ריכוז הציאניד המשתחרר גדול פי 50. ועלול להגיע ל-1 ג' לק"ג של שורש. משתמשים בהם להכנת קמח מניוק.

כדי להכין קמח מקלפים את השורשים, מייבשים אותם וטוחנים אותם לאבקה, משרים את האבקה במים וסוחטים מספר פעמים. מייבשים וקולים. זוהי הכנה ארוכה הנמשכת כמה ימים, ודורשת שיתוף של כמה אנשים. בסוף התהליך קולים את האבקה. הקלייה משחררת את הציאניד שנשאר, והקמח שמתקבל הוא בטוח לשימוש. להשתמש בקמח מניוק בברזיל ובכל שאר הארצות הטרופיות.

מכילים ממנו, בין השאר, טפיוקה, המשמשת לעיבוי מרקם ולהכנת ליפתנים.

בכל ארץ יש כמה מאכלים ייחודיים שמכילים מהמניהוט, מאכלים ליום-יום, לחגים ולמים מיוחדים. מבשלים ואופים ומכינים ממתקים.

בכמה מקומות משתמשים בצמח המניהוט להזנת בעלי חיים. מוצרי מניהוט מעובדים משמשים להאכלת עופות, ברווזים, חזירים ובקר.

מקורות
The Food and Agriculture Organization of the United Nation, "Global Cassava Development Strategy".
www.fao.org
Olsen KM. and Schaal BA. Evidence on the origin of cassava: Phylogeography of Manihot esculenta. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 1999, Vol 96, p. 5587-590.
Food and Culture Organization, "Trends in Cassava Production, 2000. www.fao.org/News

המשך מעמ' קודם

מקורות
Smith, Nigel JH. Amazon Sweet Sea: Land Life and Water at the River's Mouth. University of Texas Press, 2002, p: 1-2.
Amazon (river) Microsoft Encarta Online Encyclopedia
Amazon river and flooded forests.
www.nationalgeographic.com/wildworld/profiles
Leslie Taylor, The Healing Power of Rainforest Herbs. Square one Publishers Garden City, NY, 2004.
RE. Schultes and RF. Raffouf, The Healing Forest: Medicinal and Toxic Plants of the Northwest Amazonia, 1990, Dioscorides Press, Portland Oregon, USA.

Acai palm Euterpe oleracea

ה-Acai הוא עץ השייך למשפחת הדקליים, Arecaceae. הוא גדל ביערות מוצפים לאורך נהר האמזונס. הפירות משמשים למזון ולרפואה. הביקוש לפירות הולך ועולה. הפירות קטנים, עגולים וצבעם שחור-ארגמן. בפרי מצוי גלעין אחד התופש כ-80% מהפרי.

הפירות נחשבים לבין המזינים ביותר של יערות הגשם של האמזונס. הערך התזונתי שלהם נובע בעיקר מחומצות השומן אומגה 9 ואומגה 6. מכילים מהפירות משקאות. מאכלים מתוקים או מלוחים וגלידה. הם מכילים פוליפנולים, אנתוציאנינים, בעיקר cyaniding-3-glycoside, חומצות שומן כולל 56.2% חומצה אולאית, 24.1% חומצה פלמיטית, 12.5% חומצה לינולאית, מינרלים, בעיקר סידן, ברזל, אבץ, אשלגן ויטמין A, ויטמין B.

הערך הקלורי של הפרי הוא 534 קלוריות ל-100 ג'. הפירות מכילים 52% פחמימות שמתוכן למעלה מ-40% מהווים הסיבים, 8.1% חלבון, 32.5% שומן. הפרי הוא אנטי אוקסידנט, מנטרל רדיקלים חופשיים, אנטי דלקתי. ניתן להשתמש באנתוציאנינים כצבע מאכל טבעי. ברפואה מסורתית נוהגים להשתמש בפירות לטיפול בסוכרת, חום, הפטיטיס, צהבת, הפרעות כבד ובכליות, אנמיה ואולקוס. לב הדקל נחשב למעדן. ברזיל וסוריאם מייצאות אותו לכל הארצות. מינון: טיקטורה 1:5 1-3 מ"ל שלוש פעמים ביום.

מקורות
Schauss AG. Wu X. Prior RL. et al. Phytochemical and nutrient composition of the freeze-dried Amazonian palmberry, Euterpe oleracea Mart (acai). J. Agric Food Chem. 2006, 54: 8598-8603

Malpighia glabra Acerola

הצמח משתייך למשפחת המלפיגיים, Malpigiaceae. האסרולה הוא עץ שמקורו באיים הקריביים. הוא התפשט לאמריקה הדרומית והמרכזית, למקסיקו ולטקסס. האסרולה הוא עץ קטן בגובה עד 3 מ', ירוק-עד. הפריחה בצבע ורוד-אדום. הפרי הוא ענבה בעל ציפה מבריקה. הפרי הבשל אדום. טעמו חמוץ עד מתוק. הוא מכיל 2-3 זרעים קטנים וקשים. הפרי מכיל חומצה אסקורבית (ויטמין C) 1-4.5% (וכן ויטמין A, ריבופלאבין, ניאצין, מינרלים, כגון גופרית, אשלגן, חומצה מאלית, סידן, וסוכרים, כגון דקסטרוז, סוכרוז, פרוקטוז. הוא משמש כפרי מאכל באמריקה הדרומית. מרבים להכין ממנו מיצים, ומשתמשים בו כמקור לויטמין C בתזונה.



צמחי ארץ ישראל כמקור לתכשירים נגד מחלות זיהומיות

ד"ר מינה פארן | ד"ר גילי יוסף | ד"ר ברטולד פרידלנדר - מכללת הדסה, ירושלים

צמחי ארץ ישראל בעלי פעילות אנטי בקטריאלית

שם עברי	שם מדעי	משפחה	משפחה	חלקי צמח שנבדקו
אלון מצוי	Quercus calliprinos	אלוניים	Fagaceae	עלים, פירות
אלה ארץ ישראלית	Pistacia palastina	אלתיים	Anacardiaceae	עלים, נצרים
אירוס ענף	Iris pseudacorus	אירוסיים	Iridaceae	פירות
אשחר הלבנון	Rhamnus libanotica	אשחריים	Rhamnaceae	עלים
אברנית הנשר	Pteridium	אברניתיים	Hypolepidaceae	נוף הצמח
אדר קטן עלים	Acer monspessulanum	אדריים	Aceraceae	עלים
אספרגולה רפה	Spergula fallax	צפורניים	Caryophyllaceae	נוף הצמח
אוג הבורסקאים	Rhus coriaria	אלתיים	Anacardiaceae	תפרחת
אזוב מצוי	Majorana syriaca	שפתניים	Lamiaceae	נוף הצמח
בר זית בינוני	Phillyrea latifolia	זיתיים	Oleaceae	עלים
בצעוני מצוי	Eleocharis palustris	גומאיים	Cyperaceae	נצרים
ברוניקה מזרחית	Veronica orientalis	לועניתיים	Scrophulariaceae	עלים, ענפים
בבונג זהוב	Matricaria aurea	מורכבים	Asteraceae	פרחים, נוף הצמח
בן שלח מנוצה	Reboudia pinnata	מצליבים	Brassicaceae	עלים
ביקיה צרפתית	Vicia narbonensis	פרפריים	Papilionaceae	פרחים
ברוניקה לבנה	Vicia cymbalaria	לועניתיים	Scrophulariaceae	עלים, פירות
זלזלת הקנוקנות	Clematis cirrhosa	נוריתיים	Ranunculaceae	עלים
חלמית גדולה	Malva sylvestris	חלמיתיים	Malvaceae	עלים, פרחים
חרוב מצוי	Ceratonia siliqua	קסאלפיניים	Ceasalpiniaceae	עלים, פירות
לשון פר מגובבת	Anchusa aggregata	זיפניים	Boraginaceae	עלים
מרוה ריחנית	Salvia dominica	שפתניים	Lamiaceae	עלים, זרעים
מילה סורית	Fraxinus syriaca	זיתיים	Oleaceae	עלים, פרחים
מרסיליה קטנה	Marsilea minuta	מרסילים	Marsileaceae	נוף הצמח
נמית מקווקוות	Lamium garganicum	שפתניים	Lamiaceae	פרחים
סרפד הכדורים	Urtica pilulifera	סרפדיים	Urticaceae	עלים, פירות
סירה קוצנית	Sarcopoterium spinosum	ורדניים	Rosaceae	שורש
סרפד החולה	Urtica kioviensis	סרפדיים	Urticaceae	שורש
עירר הלבנון	Eremurus libanoticus	שושניים	Liliaceae	עלים
פואה מצויה	Rubia tenifolia	פואתיים	Rubiaceae	עלים
פיגם מצוי	Ruta chalepensis	פיגמיים	Rutaceae	פרחים
פרסטיה מזרחית	Farsetia aegyptia	מצליבים	Brassicaceae	נוף הצמח
פרע מסולסל	Hypericum triquerifolium	פרעיים	Hypericaceae	פרחים
צפורני חתול מצוי	Calendula arvensis	מורכבים	Asteraceae	עלים
צבעוני המדבר	Tulipa systola	שושניים	Liliaceae	עלים
צחנן מבאיש	Anagyris foetida	פרפריים	Papilionaceae	פירות
קחון מצוי	Anthemis pseudocotula	מורכבים	Asteraceae	פרחים
קזוח עקום	Pituranthos tortuosus	סוככים	Apiaceae	נוף הצמח
רותם המדבר	Retema raetam	פרפריים	Papilionaceae	נצרים
שבטוט מצויץ	Calligonum comosum	ארכוביתיים	Polygonaceae	שורש
שקד ערבי	Amygdalus arabica	ורדיים	Rosaceae	פירות
שומר פשוט	Foeniculum vulgare	סוככיים	Apiaceae	זרעים
שום פיינברג	Allium feinberg	שושניתיים	Liliaceae	עלים, פרחים
שרביטן מצוי	Ephedra foemina	שרביטניים	Ephedraceae	נצרים
תודרה סייגית	Sisymbrium	מצליבים	Brassicaceae	עלים

לימדה ד"ר יוסף את אנשי המקום כיצד להשתמש בערכות אלה, כדי לערוך סקרים על השימוש הרפואי שניתן לעשות בצמחים הגדלים בארץ. בפרויקט שנערך במכללת הדסה נבדקו כ-600 בדיקות של חלקי צמח שונים שנלקחו מ-380 מינים של צמחים. נפרט להלן את הצמחים בהם התגלתה פעילות משמעותית של כמה מהתכונות שבבדקו. אלה הן אמנם תוצאות ראשוניות, הדורשות הרחבה והעמקה של המחקר כדי שנוכל להמליץ על הצמחים כמתאימים לשימוש רפואי ולהכנת מוצרים לשימוש פנימי וחיצוני, אבל הן מאפשרות הסקת מסקנות מסוימות.

הצמחים הרב שנתיים, עצים, שיחים ובני שיח, הראו את הפעילות המשמעותית ביותר.

פעילות נגד מיקרואורגניזמים, טפילים ותולעים התקבלה אצל עצים, כגון:

אלון מצוי - *Quercus calliprinos*
אלה ארץ ישראלית - *Pistacia palaestina*

מיני אשל - *Tamarix spp.*
הגדלים במקומות שונים בארץ, אוג הבורסקאים - *Rhus coriaria*
מילה סורית - *Fraxinus syriaca*
אשחר הלבנון - *Rhamnus libanotica*

חרוב מצוי - *Ceratonia siliqua*
שיחים ובני שיח בולטים בפעילות פיזיולוגית:

יבוט השדה - *Prosopis farcta*
סולנום שחור - *Solanum nigrum*

פיגם מצוי - *Ruta chalepensis*
ערברבה שעירה - *Epilobium hirsutum*

ארכובית הכתמים - *Polygonum lapathifolium*

הצמחים הגדלים בתנאים קשים של חום, יובש, רוחות חזקות מייצרים מרכיבים כימיים שמסייעים להם לשרוד, והופכים אותם עבורנו לצמחי מרפא.

תוצאות ראשונות של שימוש חיצוני בעלים של העצים שהראו פעילות פיזיולוגית משמעותית, מראה שניתן להעזר בהם כדי להפסיק גרוד, לרפא פצעים קשים לריפוי, במקרים של זיהומים בעור עם טפילים.

במסגרת של בתר-דוקטורט, הביאה את המחקר לארץ, כפרויקט Bio-Explor הממומן על ידי האיחוד האירופאי. כיום ד"ר גילי יוסף מנהלת את פרויקט Bio-Explor מתנהל במכללת הדסה בירושלים, בשיתוף עם קבוצת מחקר ברשות הפלסטינית, ביוון ובספרד. במסגרת הפרויקט כל אחת מהקבוצות התחייבה לבצע כ-1000 בדיקות של חלקי צמח שונים של מינים רבים ככל האפשר של צמחים.

המטרה היתה לגלות בצמחים פעילויות פיזיולוגיות, כגון פעילות נוגדת פטריות, נוגדת חיידקים, נוגדת תולעים שטוחות, נוגדת תולעים עגולות, נוגדת טפילים חד-תאיים, נוגדי חמצון וצמחים המכילים אנתוציאנינים.

המחקר התבצע במכללת הדסה. השתתפו בו סטודנטים מהחוג לביוטכנולוגיה של המכללה, בוטנאים ומומחים בצמחי רפואה בישראל.

בחודשים פברואר עד יוני, בשנת 2012, יצאנו לאסוף צמחים באזורים שונים בארץ. אספנו צמחים בהרי יהודה, בשפלת יהודה, צפון הנגב, בקעת ים המלח, שמורת עין צוקים, החרמון, אגמון החולה ושמורת החולה.

אספנו צמחים הידועים כצמחי מרפא ברפואה המסורתית, וכאלה שאינם מצויים בשימוש מסורתי. בחלק מהצמחים אספנו דוגמאות מכמה חלקים, כגון שורש, פקעות או בצלים, ענפים, זרעים ונוף הצמח, פרחים, פירות, זרעים ונוף הצמח.

הבדיקות נערכו עם הצמחים הטריים ביום שנקטפו. נבדקו מיצויים של חלקי הצמח השונים בתוך 60% כוהל אתילי.

פעילות הצמחים נבדקה בעזרת ערכות שפותחו במעבדה של פרופ' איליה רסקין באוניברסיטת Rutgers בניו ג'רסי. הערכות הביו-רפואיות נועדו לבדיקת מסות גדולות של מיצויים במהירות, בפשטות וברמה גבוהה של דיוק.

ד"ר גילי יוסף שהשתתפה בהכנת הערכות, השתמשה בהן במסגרת סקרים אתנו-בוטניים במדינות רבות בעולם, כגון אקוודור, דרום אפריקה, בוטואנא, נמיביה, קניה, טנזניה, בוטן. בכל אחת מארצות אלה

ארץ ישראל עשירה במספר מינים של צמחים. על השטח הקטן של ארצנו גדלים כ-2600 מינים המשתייכים לכ-130 משפחות. ניתן להסביר את העושר הרב במיני צמחים בכך שישראל היא מקום מפגש בין שלוש יבשות ובין אזורי אקלים שונים.

בנסיעה קצרה, הנמשכת שעות מעטות, אנו חולפים על פני נופים משתנים, מהר לשפלה, מחוף ים לאזור מדברי, מרמה מישורית לואדי עמוק. האקלים משתנה מלח בצפון, ללבש ומדברי בדרום, מקריר בהרים לרקם יבש בנגב ובערבה.

ההיסטוריה של ההתיישבות בארץ השפיעה גם היא על העושר של החקלאיים שחלו בצומח. מלחמות רבות עברו על הארץ, בהן נכרתו עצים ונשרפו רבים אחרים. היו תקופות של עיבוד חקלאי אינטנסיבי, הרס של צומח הבר לטובת הגידולים החקלאיים, תקופות של התיישבות צפופה שלשמה היה צורך ל"ברוא את היער", מסחר עם ארצות שכנות ורחוקות יותר הביאו לארץ צמחים חדשים, והיו תקופות של עזובה, של הזנחה ושל התיישבות דלילה.

תושבי הארץ שהתחלפו במשך השנים, הכירו את סגולות המרפא של צמחי הארץ, והשתמשו בהם כמזון, כתבלין, כבושם וכתרופה. חלק קטן מצמחי הארץ מוזכרים בתנ"ך, רבים מוזכרים במשנה ובתלמוד. ניתן ללמוד מהם על השימוש הרב בצמחים על הרקחים והפטמים שהכינו תכשירים לרפואה ולקוסמטיקה, על הסוחרים שסבבו בדרכים ומכרו אבקות ושמינים. הידע על סגולות המרפא של צמחי הארץ נשמר אצל העמים שגרו כאן אחרי שעם ישראל גלה מארצו. התושבים הערבים, הדרוזים והבדווים המשיכו להשתמש בצמחי המרפא של הארץ במשך כל הדורות.

ידע מסורתי רב עבר, אבל האם לא נשכחו דברים? האמנם הכל עבר במסורת? והנה, אחרי שנים של ציפיה, הגיעה לידינו ההזדמנות לערוך סקר על צמחי המרפא של ארץ ישראל.

ד"ר גילי יוסף, שעבדה באוניברסיטת Rutgers שבמדינת ניו ג'רסי בארה"ב,

ידע מסורתי רב עבר, אבל האם לא נשכחו דברים? האמנם הכל עבר במסורת? והנה, אחרי שנים של ציפיה, הגיעה לידינו ההזדמנות לערוך סקר על צמחי המרפא של ארץ ישראל.

ד"ר גילי יוסף, שעבדה באוניברסיטת Rutgers שבמדינת ניו ג'רסי בארה"ב,

ידע מסורתי רב עבר, אבל האם לא נשכחו דברים? האמנם הכל עבר במסורת? והנה, אחרי שנים של ציפיה, הגיעה לידינו ההזדמנות לערוך סקר על צמחי המרפא של ארץ ישראל.

ד"ר גילי יוסף, שעבדה באוניברסיטת Rutgers שבמדינת ניו ג'רסי בארה"ב,

ידע מסורתי רב עבר, אבל האם לא נשכחו דברים? האמנם הכל עבר במסורת? והנה, אחרי שנים של ציפיה, הגיעה לידינו ההזדמנות לערוך סקר על צמחי המרפא של ארץ ישראל.

ד"ר גילי יוסף, שעבדה באוניברסיטת Rutgers שבמדינת ניו ג'רסי בארה"ב,

ידע מסורתי רב עבר, אבל האם לא נשכחו דברים? האמנם הכל עבר במסורת? והנה, אחרי שנים של ציפיה, הגיעה לידינו ההזדמנות לערוך סקר על צמחי המרפא של ארץ ישראל.

צמחי ארץ ישראל ההורגים תולעים עגולות

שם הצמח	שם מדעי	משפחה	משפחה	חלקי צמח שנבדקו
שבטוט מצויץ	Calligonum comosum	ארכוביטיים	Polygonaceae	שורש
ערברבה שעירה	Epilobium hirsutum	נר הלילה	Onagraceae	עלים
ארכובית צמירה	Polygonum lanigerum	ארכוביטיים	Polygonaceae	עלים
נורית יתדית	Ranunculus cuneilaminatus	נוריתיים	Ranunculaceae	פרחים
רותם המדבר	Retema raetam	פרפרניים	Papilionaceae	נצרים
אשל מרובע	Tamarix tetragyna	אשליים	Tamaricaceae	עלים
ינבוט השדה	Prosopis farcta	מימוסיים	Mimosaceae	נוף הצמח
צפצפת הפרת	Populus euphratica	ערבתיים	Salicaceae	עלים צעירים עלים בוגרים
אשל היאור	Tamarix nilotica	אשליים	Tamaricaceae	פרחים
אשל הפרקים	Tamarix aphylla	אשליים	Tamaricaceae	עלים
ארכובית הכתמים	Polygonum lapathifolium	ארכוביטיים	Polygonaceae	נוף הצמח
זוגן פשוט	Zygophyllum simplex	זוגניים	Zygophyllaceae	נוף הצמח
סלק מצוי	Beta vulgaris	סלקיים	Chenopodiaceae	עלים, פרחים
קיפודן בלנש	Echinops polyceras	מורכבים	Asteraceae	עלים, פרחים
שבטן לבן	Osyris alba	סנטליים	Santalaceae	עלים, נוף הצמח
רכפתן מדברי	Ochradenus baccatus	רכפתיים	Resedaceae	נוף הצמח

תוצאות הסקר על צמחי ישראל

שם הצמח	אנטי בקטריאליים	אנטי פטריותיים	נוגד פלנריה	נוגד פרוטוזואה	תולעים עגולות	אנתוציאנינים
אלון מצוי	עלים, פירות	עלים, פירות				
אלה ארץ ישראלית	עלים, נצרים	עלים				
אלת המסטיק	פירות	עלים	פירות, עלים			
אירוס ענף	פירות	פירות	פירות			
אשליל שיעיר	נוף	נוף				
אשל הפרקים	עלים	עלים			עלים	
אשל מרובע	עלים, קליפת הגזע	עלים, קליפת הגזע			עלים	
אשל היאור	פרחים, עלים	פרחים, עלים	פרחים, עלים		פרחים, עלים	
אשל הלבנון						
אביבית	נוף					
החרטומים	עלים	עלים	עלים			
אשחר הלבנון	עלים	עלים	עלים	עלים		
אברנית הנשר	נוף	נוף				
אדר קטן עלים	עלים	עלים				
אגוז המלך						
ארכובית כתמים			נוף		נוף	
ארכובית צמירה					עלים	
אספת מפוצלת					נוף	
אספת עדשתית					עלים, פירות	
אספת						
אספרגולה רפה	נוף	נוף				
אוג הבורסקאים	עלים, נצרים	תפרחת	תפרחת			
אלקנה סמורה	נוף, שורש					
אטד ערבי	נוף					
אהרונוסוניה	פרחים					
פקטורובסקי						
אקליפטוס						
אזוב סורי	נוף					
אזוב מצוי	פרחים					
איזטיס מצוי						
אלון התבור						
אחי אירוס מצוי						
בת קורנית מצויה						
בר זית בינוני	עלים				עלים	
בצעוני מצוי	נצרים	שורש, נצרים				
ברומית לבדנית		תפרחת				
ברוניקה מזרחית	עלים, נצרים	עלים			עלים	
בן חוזר						
בקבוקון מקומט	פרחים	פרחים				
ברקן סורי	עלים					
בבונג זהוב	פרחים, נוף					
בוצין דמשקאי			עלים			
בן שלח מנוצה	עלים					
ביקיה צרפתית	פרחים					
ברוניקה לבנה	עלים, פירות					
גומא צפוף	עלים, שורש, פרחים					
געה מזרחית	נוף					
געה מצויה	נוף		נוף			
געה מפושקת	נוף					
גומא הפקעים	עלים					
גיפסנית ערבית					נוף	
גרגרנית ערבית					נוף	
גדילן מצוי						
גומא הפפירוס	עלים					
גדות הביצות	עלים					
דבקת יהודה	נוף					
דובדבן שרוע	עלים	עלים, פירות				
דרדר נאה	נצרים	נצרים, עלים	עלים, נצרים			
דנדנה רפואית						
דגנין מצוי	עלים					
הרדוף הנחלים	עלים					
יתניה משכרת	עלים	עלים, פירות				
זוטה צפופה	נוף	נוף				
זלזלת הקנקנות	עלים					
זית אירופאי		עלים, פירות				
זקן סב מצוי		שורש				
חלמית מצויה	עלים, פרחים					
חרוב מצוי	עלים					
חוטמית זיפנית	שורש					פרחים
חנק מחודד	תת קרקעי					
חוטמית קירחת	עלים					
חלמית גדולה						פרחים
חבלבלן המשוכות	פרחים, עלים				פרחים, עלים	
חלבלבלן המשוכות						
חרצית עטורה	עלים					
חמש פגום	עלים					
חבלבלן השדה	פרחים					

צמחי ארץ ישראל נוגדי טפילים חד תאיים

שם הצמח	שם מדעי	משפחה	משפחה	חלקי צמח שנבדקו
אירוס ענף	Iris pseudacorus	אירוסיים	Iridaceae	פירות
אשחר הלבנון	Rhamnus libanotica	אשחריים	Rhamnaceae	עלים
בר זית בינוני	Phillyrea latifolia	זיתיים	Oleaceae	עלים
ברוניקה מזרחית	Veronica orientalis	לועניתיים	Scrophulariaceae	עלים
בוצין דמשקאי	Verbascum damascenum	לועניתיים	Scrophulariaceae	עלים
געה מצויה	Teucrium capitatum	שפתניים	Lamiaceae	נוף הצמח
דרדר נאה	Centaurea speciosa	מורכבים	Asteraceae	עלים, נצרים
חוטמית קירחת	Alcea dissecta	חלמיתיים	Malvaceae	עלים
חבלבלן המשוכות	Calystegia sepium	חבלבליים	Convolvulaceae	פרחים, עלים
חמשן זוחל	Potentilla reptans	ורדיים	Rosaceae	עלים
חסרף מזרחי	Anarrhinum forskalii	לועניתיים	Scrophulariaceae	נוף הצמח
כף אוז לבנה	Chenopodium album	סלקיים	Chenopodiaceae	ענפים
לוענית המדבר	Scrophularia deserti	לועניתיים	Scrophulariaceae	עלים, פרחים
מילה סורית	Fraxinus syriaca	זיתיים	Oleraceae	עלים, פרחים
מרוביום לבנוני	Marrucium libanoticum	שפתניים	Lamiaceae	נוף הצמח
מרוה בוצינית	Salvia microstegia	שפתניים	Lamiaceae	עלים
ספולוס 5000	Aristolochia paecilantha	ספלוליים	Aristolochiaceae	עלים
סרפד החולה	Urtica kioviensis	סרפדיים	Urticaceae	שורש
ערברבה שעירה	Epilobium hirsutum	נר הלילה	Onagraceae	עלים
קרקש קיליקי	Colutea ciliceica	פרפרניים	Papilionaceae	נוף הצמח
קייצת קנדית	Conyza canadensis	מורכבים	Asteraceae	נוף הצמח
קוטב מצוי	Tribulus terrestris	זוגניים	Zygophyllaceae	פירות
רתמת הלבנון	Genista libanotica	פרפרניים	Papilionaceae	נוף הצמח

תוצאות הסקר על צמחי ישראל (המשך)



שם הצמח	אנטי בקטריאליים	אנטי פטרייתיים	נוגד פלגריה	נוגד פרוטוזואה	תולעים עגולות	אנתוזיאנינים
חרבינה מכחילה		שורש, עלים, פרחים				
חמש זוחל		עלים				
חסרף מזרחי		עלים			עלים, נוף	
חזורר		נצרים				
טיון דביק		עלים				
טמוס מצוי		עלים				
טבורית נטויה		נצרים				
טבק השיח		עלים				
יבבט השדה		נוף			נוף	
ירבוז מופשל		עלים				
ילקוט הרועים		עלים				נוף
יערה איטלקית		עלים				
כתלה חריפה		עלים				
כלנית מצויה		תת קרקעי, פרחים				פרחים
כלכלך קריר		נוף				
חבלבלן המשוכנע		עלים, פרחים			עלים, פרחים	
כף אזז מלבינה		עלים, נצרים				
לשון פר מגובבב	עלים					
לוענית המדבר		עלים			עלים, פרחים	
לוענית לבנונית		נוף, פרחים				
לשון הכלב		עלים, פרחים				
הסיצילית		פרחים				
לענת יהודה		פרחים				
ליפתית מצויה		עלים				
לוטמית דביקה		נוף				נוף
לוף ארץ ישראלי		עלים				עלים, פרחים
לשון פר סמורה		עלים			עלים	
לענת המדבר		נוף, עלים				
לחך, סגלגל		פירות				
לחך, גלילי		עלים, זרעים				
לוניאה שרועה		נוף				
לוף ארץ ישראלי		פרחים				
לבנה רפואי		עלים				
מרה ריחנית	עלים, זרעים	זרעים				
מלוח מלבין		עלים				
מצילתיים מצויים		עלים				
מילה סורית	עלים, פרחים	עלים, פרחים			עלים, פרחים	
מרגנית השדה		נוף				
מרה משולשת		עלים				עלים
מרה צמירה		עלים, פרחים				
מתנן שעיר		נוף				
מרחביום לבנוני		נוף				
מרה בוצינית		עלים				
מצילות ארוכות עוקץ		נוף				זרעים
מרסיליה קטנה	נוף	נוף				
מרחביום לבנוני		עלים			עלים	
מרה בוצינית		עלים				
מנתור שלושת החודים		נוף				נוף
נפית איטלקית		נוף, פרחים			פרחים	
נורית יתדית		פרחים, עלים, תת קרקעית			פרחים	
נורית אסיה		עלים				
נזמית מקוקוות	פרחים	פרחים, עלים				
נוציץ מנוצה						פרחים
סרפד הכדורים	עלים, פירות	שורש				פירות
סירה קוצנית		פירות			שורש	
סולנום שחור		פירות, שורש			עלים, תפרחת	
סלק מצוי		עלים				
סוף מצוי		שורש				
סרפד החולה		שורש			שורש	
סביון הערבות		עלים				עלים
ספולול סוגוני		עלים				
ערטנית השדות		פרחים, עלים				
ערברבה שעירה		עלים			עלים	
עדעד כחול		נוף				
עשן צפוף						פרחים
עדשה מצויה						עלים
עכנאי שרוע		עלים				
עכובית הגלגל		עלים, שורש, תפרחת				
עריר הלבנון	עלים					
פואה מצויה	עלים	נוף				
פעמונית קיפחת		עלים				
פשתה שעירה		עלים				
פריגה קירחת		עלים, שורש				
פלגית שיחנית		עלים				
פיגם מצוי	פרחים	פרחים, עלים				
פרסטיה מזרחית	נוף	נוף				
פגוניה קטנת פרחים		נוף				
פעמונית אמיתית		תת קרקעי				

שם הצמח	אנטי בקטריאליים	אנטי פטרייתיים	נוגד פלגריה	נוגד פרוטוזואה	תולעים עגולות	אנתוזיאנינים
פרע מסולסל	פרחים	פרחים				
פיקוס התאנה	עלים					
פרג סמור	עלים					
פרעושיית גלונית	נוף					
צתרנית משובלת	עלים				עלים	
צפורני חתול מצוי	עלים				עלים, פרחים	
צלילית ערערית					נוף	
צבעוני המדבר	עלים	פקעת			פקעת	
ציפורנית מחורטת					עלים	
ציבורת ההרים		תפרחת				
צפצפת הפרת					עלים	
ציפורנית מצרית						פרחים
ציפורנית החולות		נוף				נוף
צורית אדומה						עלים
צחנן מבאיש		פירות				
קחון מצוי	פרחים	פרחים				
קייצת קנדית	נוף	נוף			נוף	
קדד האורנים	שורש	שורש				
קחון שחור מוצים	נוף	נוף				
קזוח תלת קרני	פרחים, עלים	פרחים, עלים			פרחים, עלים	
קחון הנגב	עלים	עלים			פרחים	
קדד קדוש					עלים	
קוסיניה חרמונית		תפרחת, עלים				
קנה מצוי		נצרים, תת קרקעי				
קרקש קיליקי		נוף			נוף, פרחים	
קדד קוצני		עלים, שורש				
קערורית סגולה		עלים				
קיפודן בלנש		עלים			עלים, תפרחת	
קוטב מצוי					פירות	
קיסוסית קוצנית		נוף				
קיסוס החורש		עלים				
קזוח עקום		נוף				
רותם המדבר		נצרים				פרחים
רכפת מדברי					תפרחת	
רקפת מצויה					פקעת	
רתמת הלבנון		נוף			נוף	
רוזמרין רפואי		עלים				
רתמת הלבנון		נוף			נוף	
ריסן נאכל		נוף				
שבטוט מצויץ		שורש			שורש	
שקד ערבי		פירות				
שומר פשוט		זרעים				
שעורת הבולבוטין		תת קרקעי				
שושנתית הלבנון		נוף			נוף	
שום פיינברג	עלים, פרחים				תפרחת	
שיטה מלבינה		זרעים			פירות, עלים	עלים
שמשון		נוף			נוף	נוף
השלחופיות		עלים				
שלמון כוכבי		עלים				עלים
שום משולש						עלים
שיטה ארוכת		פרחים				עלים
עלים						
שלח הערבות		תפרחת				פירות
שום שעיר		תפרחת				
שנית גדולה		נוף				
שבר לבן		זרעים				
שרביטן מצוי		נצרים				
תורמוס ההרים					זרעים	
תמריר מרוקאי		עלים			עלים	
תלתן לביד					פירות	
תודרה סייגית		עלים				פירות
תלתן הפוך						פירות
תלתן כוכבי						פרחים



נפתחה מחלקה לטיפול באמצעות צמחי מרפא

בית מרקחת "עזה", רחוב עזה 15, ירושלים.

במחלקת צמחי המרפא תמצאו:

- מעל 200 מיצויים מצמחי מרפא מערביים
- מעל 150 מיצויים מצמחי מרפא סיניים
- מגוון צמחים יבשים לחליטה
- הרכבים (נוזל או כמוסות) למגוון בעיות רפואיות מקובלות
- שמנים ומשחות



**ניר אברהם
טיפול בצמחי מרפא**

המחלקה בניהולו של מר ניר אברהם, מורה ומטפל בצמחי מרפא מוסמך (MSc) בביוכימיה רפואית ורשום באיגוד ההרבליסטים הקליניים של העמותה הישראלית לצמחי מרפא.

ליצירת קשר 077 2002717 / 0547 203370

wellcomenir@gmail.com

* ייעוץ והדרכה ניתן בחינם למטפלים

**פתיחת מחלקה
לצמחי מרפא**



בית מרקחת "עזה"
עזה 15 - ירושלים



**צמחי ארץ ישראל כמקור
לתכשירים נגד מחלות זיהומיות**

(המשך)

Medicinal plants of Israel, a field survey. bibliography

1. Aig E. On the phytogeographical subdivision of Palestine. Palestine J. Bot. Jerusalem sev. 1938, 1: 4-12
2. Aig E. Synopsis of the phytosociological units of Palestine. Palestine J. Bot. Jerusalem sev. 1946, 3: 183-184.
3. Zohary M. Geobotanical foundations of the Middle East, 1972, Stuttgart.
4. Zohary M. Flora Palestina 1. 1966, Jerusalem
5. Zohary M. Flora Palestina 2, 1972, Jerusalem.
6. Zohary M. Man and Vegetation in the Middle East, 1983, p. 187- 295 in: Holzner W. (ed), Man's Impact on Vegetation- The Hague.
7. Feinbrun-Dotan, N. Flora Palestina 3, 1978, Jerusalem.
8. Feinbrun-Dotan N. Flora Palestina 4, 1986, Jerusalem.
9. Rabinovitch A. Factors affecting the absence of batha and garigue communities on the lower Eocene of Upper Galilee. M Sc Thesis, Hebrew University, Jerusalem (In Hebrew).
10. Danin A. and Plitmann U. Revision of the plant geographical territories of Israel and Sinai. Plant Syst. Evol. 1986, 150: 43-53.
11. Danin A. Plant species diversity and ecological districts of the Sinai desert. Vegetation 1978, 83-93.
12. Danin A. The impact of geomorphologic and climatic conditions on the vegetation of the salt marshes along the Mediterranean coast of Israel and Sinai. Annals Jard. Bot. Madrid, 1981, 37: 269-275.
13. Shmida A. Endemism in the flora of Israel. Bot. Jahrb Syst. 1984, 104: 537-567.
14. Waisel Y. (ed.) Vegetation of Israel. In: Alon A. (ed) Plants and animals of the land of Israel, an illustrated encyclopedia 8, 1984, Tel Aviv.
15. Dafni A, Yaniv Z. Palevitch D. Ethnobotanical survey of medicinal plants in northern Israel. J. Ethnopharmacol. 1984, 10: 295-310.
16. Danin A. Flora and vegetation of Israel and adjacent areas. In: Flora of Israel online http://flora.huji.ac.il

הערה לסיכום:
המחקר הזה הוא סקר על מאות צמחים. אנחנו צריכים בתוך שנתיים לחקור 1000 מינים של צמחים הגדלים בארץ. בשנה הראשונה ערכנו בדיקות על חלקים שונים של 380 צמחים. המטרה לגלות אם יש צמחים שאינם ידועים כצמחי מרפא, וכדאי להשקיע בהם ולחקור אותם.
כל הצמחים נבדקו לפי שיטות מיוחדות שפותחו כדי לאפשר בדיקה של מאות צמחים בזמן קצר. בחודשים האחרונים המשכנו לבדוק מתוכם 50 צמחים שנתנו תוצאות חיוביות מעניינות. בשנה השניה, כלומר, השנה נצטרך לבדוק עוד 600 מינים של צמחים.
בשנה השלישית, אחרי שנבדוק כמה צמחים בצורה יסודית יותר, נשתתף במחקר עם עוד כמה ארצות אירופאיות שמטרתן לפתח מוצרים מ-10 צמחים. השם שניתן לו הוא מהצמח למוצר. כל ארץ תוכל להציע 10 צמחים. כל המחקר מאורגן על ידי האיחוד האירופי.
בשנתיים הראשונות משתתפות ארבע ארצות. בשלב של הכנת מוצרים מהצמחים ישתתפו 12 ארצות.
כל הצמחים שמסודרים בטבלאות הם אלה שנתנו את הפעילות הגבוהה ביותר. אלה הן תוצאות ראשוניות ובודאי שצריך להמשיך ולבדוק עדיין לא הגענו לשלב של המלצות ללקיחה פנימית. אנחנו בשלב של סקר.

20% הנחה!
על מגוון מוצרי היילו לחברי עמותת סילס

Halo by Hila Azran
קוסמטיקה הרבליסטית מתמציות צמחים טהורות
שירות לקוחות: 0773-393090
www.hila-hc.co.il | Halo-By Hila Azran

mycolivia
פטריות מרפא

חדש בישראל!
קורס מטפלים בפטריות מרפא
מחזור מס. 4
תאריך פתיחה: 02.04.2013
בין השעות 17:00 - 20:00
10 מפגשים, 40 שעות אקדמיות
בסיום הקורס תוענק למשתתפים תעודה לפרטים והרשמה: 09-7886796 - אלה

מומחים לתספי תזונה מנוסטי פטריות מרפא | 1-700-70-44-99 | www.mycolivia.com



הקטיף והטינקטורה - חורף



מאת נועם וגלי אורן
חוות יתיר



השורש נאסף בסוף עונת הגידול הראשונה, בעונת השנייה הצמח פורח ומייצר זרעים ואנחנו מקפידים תמיד להשאיר כמה צמחים כדי לשמור זרעים לעונות הגידול הבאות.

רצינו לשתף אתכם בזווית נוספת של עיסוק בצמחי המרפא, מקום קצת נשכח ופחות פופולרי, אך בעינינו חלק בלתי נפרד מעיסוקו של ההרבליסט. מקצוע ההרבליסט נתפס אצלנו כחלק בלתי נפרד מדרך החיים שלנו בחווה, בה אנו מקיימים עצמנו מ-א' ועד ת'. אנחנו מגדלים את האוכל שלנו, מייצרים את האנרגיה שלנו, מחנכים את ילדינו ומפתחים את דרכנו הרוחנית האישית, תוך כבוד לכל החיים, הצמחים והדומם.

הקשר שלנו עם צמחי המרפא החל כשהתעורר אצלנו הצורך לרפא את עצמנו, וכך התחלנו ללמוד, לגדל, למצות ולהשתמש בצמחי מרפא. עם השנים רכשנו ידע וניסיון רבים, הגענו עד מדינת אורגון שבארה"ב, שם עבדנו ולמדנו אצל המורה שלנו ריצ'רד צ'ק. מריצ'רד וממספר הרבליסטים מובילים בארה"ב, למדנו את הגישה השלמה בעיסוק בצמחי מרפא. גישה זו מחברת בין ההרבליסט לצמח, ע"י ליווי כל שלבי הגידול, מזרע ועד לקטיף, ליווי בכל שלבי ההכנה, מייבוש ועד למיצוי וסחיטה, וליווי בכל שלבי הטיפול, מתשאול ובדיקה ועד ריקחת פורמולה של מספר צמחים.

ננסה להעביר אליכם קצת מהקשר הזה דרך כתבה זו, וכתבות נוספות במדור קבוע, שיתאר מעט ממה שקורה בשטח הגידול, ואת שלבי האיסוף והמיצוי של הצמחים, בעונות השנה השונות.

את צמחי המרפא מגדלים אצלנו בשדה, עלינו להכיר היטב, וככל שנכיר אותם טוב יותר ולעומק, כך נוכל לתת להם תנאי גידול מתאימים, דומים ככל האפשר לתנאי הגידול הטבעיים בארץ המקור שלהם, והם בתמורה ישגשו ויעניקו לנו את עוצמת הריפוי הטמונה בהם.

ההיכרות מתחילה עוד מהזרע אותו אנו טומנים באדמה, בעונה המתאימה. ישנם צמחים שנזרעים בסתיו, וזקוקים למנות הקור של החורף או זרעים של צמחי ארץ ישראל המחכים לרטיבות של גשמי החורף

כדי לנבט. ישנם זרעים שנזרעים באביב וזקוקים לחום ויום ארוך של הקיץ. ישנם זרעים שנזרעים תוך ימים ספורים וישנם שנזרעים לאחר שנה ואף יותר. מהמשתלה אנחנו מעבירים את הצמחים הקטנים לשדה, שם הם צריכים להתחיל להכיר את התנאים, הקיצוניים לעיתים, השוררים אצלנו, ואנחנו מנסים לדמות את התנאים הטבעיים המתאימים לכל צמח. העבודה בשדה אינה נגמרת לעולם ותמיד יש מה לעשות: בערוגה אחת לעשב, בערוגה השניה לשתול ובשלישית לקטוף פרחים, לחפור שורשים או לקצור עלים. זהו מעגל בלתי נגמר של גידול, טיפול וקטיף של הצמחים וחוזר חלילה.

בעונה זו של השנה, סתיו - חורף, אנו מתמקדים בהוצאת שורשים. הצמחים, שמקורם בארצות הצפון, מתכנסים בעונה זו, מצטמצמים. החלק העליון של הצמח, שנמצא על פני האדמה - קמל ונדמה כאילו מת. החלק הנסתר, בתוך האדמה, אוגר בתוכו את כל המזון והאנרגיה שהצמח צריך בשביל לשרוד במשך החורף ולפרוץ שוב באביב.

זה הזמן הנכון לאסוף את השורש, כאשר כל כוחות החיים של הצמח כולו אצורים בו וכוחות הריפוי מרוכזים בו. הוצאת השורשים מהאדמה היא עבודה מפרכת. יש לחפור לעיתים לעומק של מטר כדי להוציא את השורש בשלמותו.

במקרה של שורש שוש קרח (*Glycyrrhiza glabra*) השורשים בני שנתיים-שלוש, מגיעים לעומק רב. הצמח שולח שורשים אופקיים לכל הכיוונים, בכל הגינה, בלי להתחשב בערוגות המסודרות שהכנו. את השורשים האלו אנו מוציאים לאחר רדת הגשמים הראשונים כאשר האדמה רכה. כל שורש כזה יכול להגיע לאורך של מטרים אחדים. ימי הוצאת השוש הם חגיגה לילדים שמסתובבים כל אחד עם חתיכה בפה ומוצצים את השורש הצהוב, המתוק והעסיסי. לאחר שאנו שוטפים את השורשים היטב ומייבשים

אותם אנחנו מבשלים את הצמח במים, זו הדרך הטובה ביותר להוציא ממנו את התכונות המלחלחות, המזינות והמרפאות. לבסוף מסננים, משמרים עם מעט אלוהול ומאחסנים. בשוש קרח משתמשים לטיפול בבעיות בדרכי הנשימה, ביובש, בדלקות, בשיעול, ובבעיות עיכול, ונוהגים להרבות בשימוש בו בגלל תכונתו לחבר בין הצמחים בצורה הרמונית ובגלל נטייתו לנטרל רעילות של צמחים אחרים.

צמח נוסף אותו אנו מגדלים כבר שנים רבות ונהנים ממנו הוא לפה גדולה (*Arctium lappa*). צמח דו שנתי. השורש נאסף בסוף עונת הגידול הראשונה, בעונת השנייה הצמח פורח ומייצר זרעים ואנחנו מקפידים תמיד להשאיר כמה צמחים כדי לשמור זרעים לעונות הגידול הבאות. תוך מספר שבועות מהשתילה הלפה גדלה לממדים עצומים, בשנה השניה מגיע הצמח עד לגובה של 2 מטרים. הפרחים הם ורודים-סגולים ונהפכים לפרי קוצני שנדבק לשיער או לפרווה של חיות או לבגד. בעצם אלו אינם קוצים אלא ווים

קטנטנים שנתפסים כמו סקוטש. משחק ידוע אצל ילדינו הוא זריקת תרמילי הזרעים שנתפסים על הבגדים... השורש של הלפה אכיל טרי או יבש ואפשר לבשל איתו. גם החולד, הדייר הלא רצוי אצלנו בגינה, חושב כך. הלפה הוא צמח מטהר ומנקה, מועיל לבעיות עור וגם הוא ממריץ את מערכת החיסון, מה שעושה אותו צמח מתאים לחורף אם באכילה במרק ואם בטינקטורה. מבצע השורשים האחרון שלנו השנה היה הוצאת שדה גדול של ויתניה משכרת (*Withania somnifera*). זמנו של הצמח לצאת מהאדמה הגיע ואנחנו ידענו שזו תהיה עבודה שתימשך זמן רב. לשמחתנו המזל האיר לנו פנים והופיע בצורה של שלושה מטיילים צעירים וחסונים שצועדים בשביל ישראל.

הם נרתמו למבצע ויחד עם כל המשפחה הוצאנו את שורשי הויתניה. את התמונות תוכלו לראות, חבל שאי אפשר להעביר אליכם גם את הריח... בתמורה לעזרה זכו המטיילים ליומיים מפנקים עם אוכל טוב,

מיטה רכה וסאונה לווהט. הויתניה נשטפה משאריות האדמה יובשה ומיד נטחנה ומוצתה לטינקטורה מרוכזת ואיכותית. אנחנו מקווים שהצלחנו להעביר, אליכם ואל המוצרים שאנו מייצרים, קצת מהשמחה, ההנאה והסיפוק שאנחנו חווים בעבודה עם הצמחים כחלק מחיינו. נמשיך לגעת בתחום הגידול והמיצוי בכתבות הבאות.

**בברכת חורף גשום,
נועם וגלי אורן**

- מקורות
1. *Arctium lappa: Making plant medicine by Richo cech*
 2. *Glycyrrhiza: A clinical guide to blending liquid herbs by Kerry bone*
 3. *The energetic of western herbs by Peter holms*

פינת האתנו-בוטניקה

מאת פרופ' זהרה יניב-בכרך

פינה זו תהיה מוקדשת לצמחי ארץ ישראל ושימושים כצמחי מרפא בקרב העדות השונות בארצנו. הנושא מתאים לתקופת השנה והוא: צמחי חורף

את המאמר נקדיש לכמה צמחים אהובים ומוכרים בני משפחת השפתניים. המשפחה ברובה, אם מותר להכליל - כי הרי בכל כלל יש יוצא דופן - היא בעלת תכונות משותפות: הצמחים מכיילים, מחטטים, אנטיספטיים, משככי כאב, הם זמינים, קל להשיגם, בטוחים לשימוש ומתאימים גם לילדים. אנחנו לא מתייחסים לשימושים נוספים בצמחים אלה, אלא רק לשימושים המיוחדים לבעיות חורף ולסימני הצטננות ושפעת.

נתחיל באזוב המצוי, (הקרוי בלטינית *Majorana syriaca*) - הנקרא בפי העם זעתר. לאזוב נקשרו אגדות רבות בתולדות עם ישראל. אבותינו השתמשו באגודות אזוב לצרכים רבים, למשל כחומר מחטט, כתבלין, וכחלק מהפולחן. באשר לשימוש בחורף - להקלה על שיעול: כתשים עלי זעתר בדבש ולועסים, או מכינים קְשֶׁרָה מעלי זעתר עם דבש ושותים. לריפוי הצטננות - חולטים תה מעלי אזוב ושותים 3 פעמים ביום.

שני צמחים נוספים מאותו המין: זוטה לבנה (*Micromeria fruticosa*) וזוטה צפופה (*Myrtifolia Micromeria*). אלה שני בני-שיח צנועים בעלי פרחים קטנים, הגדלים באזורים סלעיים. צבע הפרחים הוא לבן או ורדרד או סגול. הזוטה הצפופה - פרחיה באמת צפופים יותר. שתי הזוטות ריחניות מאד. תה שנחלט מעלי הזוטה משמש לפתיחת דרכי הנשימה בזמן הצטננות, וכן כנגד שיעולים, צרידות ונזלת. במקרים של מחלות ריאות מומלץ להכין מרתח מרוכז מעלי זוטה צפופה, להמתיק בדבש ולשתות יום יום במשך שבוע. לנשים הרות מומלץ שלא להשתמש בצמח מחשש להפלות.

צמח מפורסם וחשוב הוא המליסה הרפואית, (*Melissa officinalis*). המליסה היא עשב רב שנתי בעל פרחים לבנים, ועלים דמויי ביצה. לעלים יש ריח אופייני, לימוני, הנודף מבלוטות המרכיבים האתריים, המצויות בעיקר בצידם התחתון. המליסה ידועה בשימושיה הרבים כתבלין. תה מליסה מעורר שמחה ויש המאמינים כי הוא יעיל כנגד דיכאון!.. תה מרגיע ומשמח לב יעיל בייחוד בימי חורף קרים כשהגרון כואב ומשתעלים.

הצמח הבא ממשפחת השפתניים בארץ הוא: המרוה המשולשת (*Salvia fruticosa*) או בערבית: מרימיה. זהו שיח ירוק-עד. עליו כסופים וצורתם משולשת ומכאן שם הצמח. כל חלקי הצמח מדיפים ריח חריף ונעים. גם למרוה המשולשת נקשרו בפולקלור אגדות רבות. מסופרת אגדה על מרים, אם ישו, שבהימלטה מפני הורדוס למצרים ובנה בזרועותיה, ניגבה את פניה בעלי מרוה לרענון בחום הכבד. זה מקור השם מרימיה - המבורכת. לפי הפולקלור מסייעת קְשֶׁרָה מהעלים לפתיחת דרכי הנשימה ומקילה במקרי נזלת וכאבי גרון. המשרה מועילה גם במקרים של כאבי ראש. גרגור במשרה מעלי מרווה משמש לטיפול בשיעול ובכאבי חניכים. לטיפול בהצטננות מכינים אמבט אדים עם עלי מרווה ושואפים את האדים. בספרותנו העתיקה מופיעה המרווה כ"מרהמין", וזהו סממן שפותח את דרכי הנשימה. באותם המקורות מוזכרת תמצית העלים בשימוש לטיפול בנזלת, שיעול ודלקת גרון. יחד עם מעט דבש, חומץ ויין. יש לציין שמחקרים מודרניים מוכיחים כי למיצוי המרווה פעולה מעכבת סטרפטוקוקים, והממצאים תומכים בשימושי המסורות.



ידיעות בקצרה

בטקס מרשים, הוענקה תעודת הוקרה לפרופ' זהרה יניב-בכרך על פעילותה בארגון כנסים והרצאות לקהל הרחב ולמתעניינים בנושאי צמחי מרפא ובריאות, על עבודה במסירות ובהתמדה, על עמידה בלוח זמנים, על השגת תוצאות ברמה גבוהה ועל קשר אנושי חם ותומך עם מתנדבי העמותה ועם כל האנשים עימם היא במגע - לקידום פעילות עיל"ם.

פרופ' זהרה יניב-בכרך חוקרת בדימוס ממינהל המחקר החקלאי ופעילה באגודת הידידים של המינהל. מרכזת ומלמדת שני קורסים באוניברסיטה העברית - בנושא צמחי מרפא ברפואה מודרנית, וחומרי טבע ברפואה ובבריאות האדם. כמו כן, עורכת כרך על צמחי מרפא במזרח התיכון. זה יהיה אחד מ-9 כרכים שיוקדשו לצמחי מרפא בעולם.

הטקס, שהתקיים ב-12.11.27 בנוכחות ראש עיריית רחובות, מר רחמים מלול, אורגן ע"י מועצת מתנדבי העיר, המעניקה כל שנה תעודות הוקרה למתנדבים מצטיינים מארגונים שונים בעיר. את עמותת עיל"ם בהנהלת מועצת מתנדבי רחובות מייצגת גב' נעמי כהן-קאפח, חברת הנהלת עיל"ם, המקיימת פעילויות של הרצאות וטיוולים בנושאי טבע וצמחי מרפא.



זוטה לבנה. תה שנחלט מעלי הזוטה משמש לפתיחת דרכי הנשימה בזמן הצטננות, וכן כנגד שיעולים, צרידות ונזלת.



זעתר. אבותינו השתמשו באגודות אזוב לצרכים רבים, למשל כחומר מחטט, כתבלין, וכחלק מהפולחן.



מרווה משולשת. מסופרת אגדה על מרים, אם ישו, שבהימלטה מפני הורדוס למצרים ובנה בזרועותיה, ניגבה את פניה בעלי מרווה לרענון בחום הכבד.

אי אפשר שלא להזכיר את הנענע, או המנטה. עלינו לתקן שגיאה נפוצה: הנענע היא מנטה! זהו שמה בעברית! יש הרבה מאד מיני נענע, הדומים זה לזה בצורתם ושוניים רק בהרכב השמן האתרי, ולכן גם בריחם. סגולותיהם הרפואיות דומות. למה משתמשים בנענע? לשיכוך כאבי ראש טורדניים, מניחים עלים טריים על המצח. משרה מעלי נענע משמשת לטיפול בהצטננות. כמובן שהנענע משמשת כתבלין טרי במטבח הארץ-ישראלי, ומרכיבים אתריים המופקים ממיני נענע שונים הם חמרי גלם חשובים בתעשיית המזון, כולל סוכריות, גומי לעיסה וסירופים.

צמח פחות ידוע, ופחות נפוץ היא הצתרה הורודה (*Satureja thymbra*), בן-שיח ריחני שפורח בורוד ובסגול. גדל במורדות ההרים, מכיל מרכיבים אתריים בעל פעילות קוטלת חיידקים. משרה מעלי צתרה משמשת לפתיחת דרכי הנשימה, כמכיחת וכמשככת כאבים.

עוד צמח מאותה משפחת צמחים חשובה היא הקורנית המקורקפת (*Coridothymus capitatus*). הקורנית היא בן-שיח נמוך, שצורת צמיחתו נראית ככיפה צפופה. היא גדלה בקרקעות גיר ועמידה לרסס ים. שיחי הקורנית נפוצים בארצנו וצורתם הכדורית מאפיינת את הצמחייה המקומית. לקורנית ריח נעים וחזק האופייני גם הוא לצמחייה הים-תיכונית. אבותינו השתמשו בקורנית כצמח תבלין ובושם וגם כצמח הסקה. אגדות יוון מייחסות לאוהבי הקורנית אומץ לב וחיים נעימים. ובאשר לתחלואי החורף, מייחסים לעלים סגולות מרפא לשיעול, להצטננות, להסדרת הנשימה ולריפוי תחלואי מערכת העיכול.

לא הזכרו בכתבה זו צמחים כגון האזוביון, (*Lavandula*) שהוא מאד נדיר בארץ. ישנם 3 מיני אזוביון: דגול, שער ומדברי, שלשתם נדירים. כמו כן לא הזכרנו צמחים שאינם גדלים בארץ באופן טבעי, אם כי ידועים בשימושיהם, כמו רוזמרין רפואי וריחן, או כפי שהוא נקרא, בזיל. יש לציין, שניתן להשתמש גם בתערובות של כמה צמחים ביחד לאותה מטרה, כמו אזוב, צתרה וקורנית, או זוטה ומרווה.

אזהרה: לא לנסות לטפל במקרים חמורים של חום גבוה ודלקת ריאות מבלי להיוועץ ברופא!

רשימת ספרות

1. Dafni, A., Yaniv, Z., and Palevitch, D. 1968. Ethnobotanical survey of Medicinal Plants in Northern Israel. *J. Ethnopharmacology*, 10: 295-310
2. Lev, E. 2002. Medicinal Substances of the medieval Levant. Eretz pub. Tel-Aviv Israel, pp 200-201
3. Palevich, D. and Yaniv, Z. 1991. Medicinal Plants of the Holy Land. Tammuz. Modan Pub. Israel. Pp. 238-241
4. פלביץ ד. יניב זהרה, דפני א., פרידמן י. 1985. סקר צמחיית הבר בישראל כמקור לתרופות. המועצה הלאומית למחקר ולפיתוח - NCRD 10-85
5. עילבוני ח. 1966. סממני הרפואה העממית אצל ערבים, דרוזים וצ'רקסים בכפרי הגליל. עבודה לקראת תואר מוסמך, ביה"ס לרוקחות, האוניברסיטה העברית בירושלים.



גינה של צמחי מרפא ותבלין



מאת אלומה גלזר-דותן



סוד ההצלחה של גידול צמחים מצוי בהכנה טובה של הקרקע בגינה לפני השתילה. מרבית הקרקעות בארץ מתאימות לגידול צמחים, כשבגינות יש בדרך כלל תוספת של קרקע אדומה (חמרה) שמתאימה מאד לגידול צמחים. הראשון של הכנת הקרקע הוא עישוב והרחקת אבנים מהשטח ולאחר מכן איורור של הקרקע על ידי הפיכתה בעזרת קלשון. לצורך שתילת צמחים עשבוניים או שיחים לא גדולים, מספיק לאורר את הקרקע עד לעומק של כ-30-40 ס"מ (כאורך שיני הקלשון) לצורך שתילת עצים. לאחר אורור הקרקע מומלץ להטמין בה דשנות (קומפוסט) מאיכות טובה ביד נדיבה כ-15 ליטר למ"ר. לאחר מכן יש להשקות את הקרקע עד לרוויה ולבחון את קצב ניקוז המים מן הקרקע. במידה והמים עומדים או מתנקזים לאט מדי יש צורך לטפל בנושא הניקוז בעזרת מומחה. נושא ניקוז המים מן הקרקע משמעותי לאורור מערכות השורשים של הצמחים, גורם שבו תלויה במידה רבה הצלחת גידול הצמחים.

בתמונת (בעמוד שמאל) מלמעלה: הדס מצוי, גרניום, סלרי, מליסה רפואית, לפיה לימונית לואיזה, זוטת לבנה, פיגם

אנחנו פוצחים במדור חדש שעניינו גידול צמחי מרפא, תבלין ובושם. נספר כאן על צמחים שניתן לגדל בגינה הביתית, בעציצים על המרפסת או על אדן החלון, צמחים שכמובן ניתן להשתמש בהם בשימוש ביתי. לגידול צמחי מרפא בסביבה הביתית יתרונות רבים, ובראש ובראשונה היתרון שאנו יכולים לגדל צמחים אהובים עלינו בתנאי גידול שאנו בוחרים, שמטבע הדברים מומלץ שיהיו ללא שימוש ברעלים וכימיקלים. הגידול הביתי מאפשר לנו להשתמש בצמחים טריים שנקטפים בסמוך לשימוש, מה שמאפשר לנו ליהנות מכל מה שיש לצמח להציע לנו. כל זה בנוסף ליתרון של ההנאה מ"חדוות הגינון" המתבטאת בהנאה מהעבודה עם צמחים ירוקים שרבים מהם הם גם ריחניים, וזאת לצד פעילות גופנית מתונה. בכתבה ראשונה זו נדון באופן הגידול והכנת גינה לשתילה באביב הקרוב.

הכנת הקרקע:

סוד ההצלחה של גידול צמחים מצוי בהכנה טובה של הקרקע בגינה לפני השתילה. בעיקרון, מרבית הקרקעות בארץ מתאימות לגידול צמחים, כשבגינות יש בדרך כלל תוספת של קרקע אדומה (חמרה) שמתאימה מאד לגידול צמחים. הראשון של הכנת הקרקע הוא עישוב והרחקת אבנים מהשטח ולאחר מכן איורור של הקרקע על ידי הפיכתה בעזרת קלשון. לצורך שתילת צמחים עשבוניים או שיחים לא גדולים, מספיק לאורר את הקרקע עד לעומק של כ-30-40 ס"מ (כאורך שיני הקלשון) לצורך שתילת עצים. לאחר אורור הקרקע מומלץ להטמין בה דשנות (קומפוסט) מאיכות טובה ביד נדיבה כ-15 ליטר למ"ר. לאחר מכן יש להשקות את הקרקע עד לרוויה ולבחון את קצב ניקוז המים מן הקרקע. במידה והמים עומדים או מתנקזים לאט מדי יש צורך לטפל בנושא הניקוז בעזרת מומחה. נושא ניקוז המים מן הקרקע משמעותי לאורור מערכות השורשים של הצמחים, גורם שבו תלויה במידה רבה הצלחת גידול הצמחים.

בחירת הצמחים:

בבואנו לבחור את הצמח עלינו להכיר אותו לפי הנתונים המתייחסים לצורת החיים של הצמח: האם הצמח שלנו הוא צמח עשבוני או מעוצה, דהיינו שיש לו חלקים קשים כעץ כמו שיח או עץ, האם הצמח הוא מטפס או סוקולנט - צמח בעל חלקים בשרניים, גבעול או עלים האוגרים מים בתאיהם, או בעלי אופי אחר. הכרת צורת החיים של הצמח היא משמעותית לגבי גודלו הסופי של הצמח, לפיו יש לקבוע את מרחק השתילה שלו מצמחים אחרים. כמו כן נתחשב בהיותו של הצמח עונתי (חד-שנתי) או רב-שנתי.

נתון נוסף אותו יש לקחת בחשבון הוא דרישות האור של הצמח. האם הצמח יכול לגדול בתנאי חשיפה מלאה לשמש, מצב נפוץ באקלים הישראלי. האם הוא זקוק להצללה חלקית במשך היום, או שהוא זקוק לצל מלא יותר ואז יש לגדלו בצד צפוני של הגינה, בצל של עץ או קיר. הנתון הבא אותו יש לדעת מתייחס לדרישות המים של הצמח: יש עדיפות לצמחים שהם צנועים בדרישות המים שלהם, צמחים שהם גם בדרך כלל עמידים בתנאי שמש מלאה. רבים מצמחים אלו נמנים על צמחית הבר של הארץ, או שמקורם בצמחית הבר של אגן הים-התיכון, מה שנותן להם יתרון במידת התאמתם לגידול בגינות הארץ. ישנם צמחים הזקוקים להשקיה סדירה - אחת למספר ימים, או להשקיה תדירה, אחת ליום יומיים. הנתונים המדויקים תלויים באזור הארץ בו מגדלים את הצמחים. נתונים מפורטים יותר ניתן למצוא במשתלה הקרובה או בספרות הגננית: "תבלינים" מאת אלי פוטיבסקי ואמוץ דפני, הוצאת מסדה, "על תבלינים וצמחי מרפא" מאת דרורה חבקין, הוצאת משרד הביטחון, "הגינה הביתית" בעריכת שמעון ביגלמן, הוצאת כתר, "הכל על גננות בישראל" במעגל חודשי השנה" מאת וולטר פרנקל, הוצאת כרטא. לנתוני דרישות המים של הצמחים חשיבות מדרגה ראשונה בתכנון הגינה ותכנון מערכת ההשקיה.

מטבע הדברים לא מתאים לשתול צמחים שהם חסכנים במים לצד צמחים הדורשים השקיה תדירה יותר. צמחים מומלצים לשתילה באביב הקרוב למעוניינים בהקמת גינת צמחי מרפא ותבלין כדאי להתחיל בתכנון הגינה כבר עתה, ולהיות מוכנים לשתילה עם ראשית התחממות מזג האוויר באביב. אזורי מיזור החוף והשפלה מקדימים בדרך כלל את אזורי ההר הקרים יותר, אך כל אחד יבחר את העת המתאימה בהתאם למיקום הספציפי של הגינה שלו. ההמלצה לשתילה באביב הקרוב היא לצמחים נפוצים ופופולאריים בשימוש ביתי שהם גם קלים ונוחים לגידול. ניתן לחלקם ל-3 קבוצות עיקריות:

1. עשבי תיבול:

קבוצה זו כוללת את הצמחים העשבוניים שאנו נוהגים להשתמש בעליהם הטריים לתיבול המזון, בין אם טרי ובין אם מבושל. נמצא כאן את פטרוסילית הגינה (*Petroselinum hortense*) הידועה בשמה העממי "פטרוזיליה" ולצידה את השבת הריחני (*Anethum graveolens*) הידוע יותר בשמו העממי "שמיר", כרפס ריחני (*Apium graveolens*) - "סלרי", שום העירית (*Allium schoenoprasum*) - "עירית", ריחן הבזיל (*Ocimum basilicum*) - "בזיליקום", בן-חרדל מצוי (*Eruca sativa*) - "ארגולה", טוריים צרי עלים (*Diplotaxis tenuifolia*) - "רוקט" או שחליים תרבותיים (*Lepidium sativum*) המוכרים בשם "רשאד". המאפיין קבוצה זו הוא היותם צמחים עשבוניים, חד-שנתיים או רב-שנתיים. מומלץ לגדלם בערוגות בתנאי הצללה חלקית ולדאוג להשקותם השקיה סדירה. מומלץ להקים ערוגה לעשבי התיבול ובה מספר צמחים מכל מין, מאחר ובצמחים אלה אנו נוהגים להשתמש בעלווה של הצמח. בעת שאנו אוספים עלווה חדשה אחד, עד שהוא מצמיח שוב עלווה חדשה אנו יכולים להשתמש בצמח אחר שלצידו, וחוזר חלילה.

צמח שונה במעט בקבוצה זו הוא הנענה. בגינון נפוצים שני מינים שלה - נענה קרחת (*Mentha spicata*) ששמה העממי "נענע", ונענה חריפה (*Mentha Piperita*) - "מנטה". הנענה משמשת אותנו כעשב לתיבול או לחליטה, אך יש לגדלה בנפרד מיתר עשבי התיבול. ראשית בשל יכולת ההתפשטות שלה בעזרת שלוחות וקני שורש, שביניה כדאי אף לגדלה עם גובל חלקה (כמו בדשא) או באדנית. סיבה נוספת היא היותה צמח אוהב מים - ככל שנשקה את הנענה יותר כך היא תשגשג, כמובן תוך הקפדה על שמירת אורור המצע בו היא גדלה.

2. צמחים חסכניים במים:
כאמור בקבוצה זו יש קבוצה גדולה של צמחים שמקורם הוא צמחית הבר של הארץ או מהאזור הים-תיכוני, וביניהם האזוב המצוי - (*Origanum syriacum*) "זעתר", אזובין (*Lavandula angustifolia*) - "לבנדר", זוטת לבנה (*Micromeria fruticosa*), מרוה משולשת (*Salvia fruticosa*), רוזמרין רפואי (*Rosmarinus officinalis*), אלוי אמיתי (*Aloe vera*) - "אלוורה", הדס מצוי (*Myrtus communis*) פיגם ריחני (*Ruta graveolens*) - "רוטה", לענה שיחנית (*Artemisia arborescens*) - "שיבא" ופלרגון חריף (*Pelargonium graveolens*) - "גרניום". כדאי לגדל צמחים אלה במסלעה או בשולי הגינה, מקום בו מגיעה פחות השקיה וכמובן שניתן לחשוף אותם לתנאי שמש מלאה.

3. צמחי מרפא ותבלין אחרים:
צמחים נפוצים בשימוש המתאימים לגידול בתנאי השקיה סדירה והצללה חלקית עד שמש מלאה כמו האזובית התרבותית (*Origanum majorana*) "מיורם", אזובית האוריגנום (*Origanum vulgare*) - "אורגנו", בת-קורנית פשוטה (*Thymus vulgaris*) - "תימין", מרוה רפואית (*Salvia officinalis*) לפיה לימונית (*Lippia citriodora*) - "לואיזה", מליסה רפואית (*Melissa officinalis*), רב-זקן לימוני (*Cymbopogon citrates*) - "עשב לימון".

גידול במיכלים:

לא חייבים להיות בעלי גינה על-מנת לגדל צמחי מרפא. כל הצמחים ניתנים לגידול גם במיכלים. כמיכל גידול יכול לשמש כל מיכל מעציץ חרס או פלסטיק ועד לנעל ישנה, אמבט ישן או כלי פלסטיק מיותרים. מה שחשוב לגבי מיכל הגידול הוא שגודלו יהיה תואם לגודל הצמח הגדל בו, ובתחתיתו פתחי ניקוז. יש לוודא שהמיכל נקי ועמיד בקרינת השמש.

כמצע גידול לצמחים כדאי להשתמש במצע השתילה עם דשן בשחרור איטי המוצעים במשתלות, ולהעמיד את העציץ במקום בו מידת החשיפה לשמש תואמת את הצמחים הגדלים בו. ההשקיה במיכלים צריכה להיות תכופה יותר מאשר ההשקיה בגינה, כאשר פני הקרקע בעציץ מתייבשים, זאת ניתן לבדוק על ידי תחיבת האצבע למצע השתילה. במיכלים ניתן לגדל צמחים בודדים או לשלב מספר צמחים ביחד. יש להקפיד לשלב בעציץ או אדנית צמחים בעלי דרישות מים דומות ודרישות אור דומות.

עבודה נעימה!



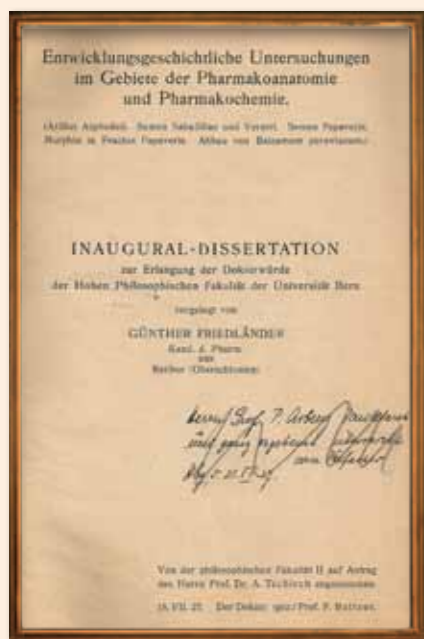
BITUPAL firmis 20%, liquid

FORMULA נוסחה
the liquid contains: 20% Bitupal (a special fraction of the volatile oil derived from the asphaltite of the Dead Sea) in a specific adhesive varnish.

INDICATIONS התואות
 eczema, neurodermatitis, dyshidrosis, spongiosa cutis.

DOSAGE מינון
 for direct application to the diseased areas once or several times daily, according to doctors' instructions.

PACKING אריזה
 bottles of 30 Gm.



כבר בסוף שנות ה-30, לאחר כ-5 שנות פעילות, סדרות גדולות של מוצרים ממקורות צמחיים שווקו על ידי "טבע" בארץ וסופקו לצבאות שחנו באזור ואף יוצאו לטורקיה, מצרים, סודן, לבנון ואירן החוקרות (Ashkenazi, Eshhar, 2009).

בפברואר 1936 הוזמן ד"ר גינטר פרידלנדר על ידי מנהל התוכנית של שירות הרדיו הפלשתיני להכין הרצאה בנושא "התעשייה הפרמצבטית בארץ", הרצאה בת 10 רגעים, שהם שלושה עמודים כתובים במכונת כתיבה (משפט המצוטט במדויק מהמכתב). ההרצאה אכן נכתבה בעברית מנוקדת להפליא על פני 3 עמודים במכונת כתיבה כנדרש והתמקדה בניצול המשאבים הטבעיים של א"י כחומרי גלם לתעשייה זו וכן במחקר ופיתוח וסניטוזות של תכשירים רבים אחרים.

ולצטוט מההרצאה שנכתבה בעברית "ייקית" כתב: "מה שנוגע לחקירת צמחי רפואה מקומיים, הרינו מבצעים בדיקות על אטרופין-סקופולמין (מצויים בצמחים בני משפחת הסולניים כדוגמת Atropa bella dona ודודא) ועל צמח ההרדוף - Nerium oleander. יצרנו גם תכשיר מבנות שבדיקתו הקלינית עוד לא נגמרה. אחרי עבודה בת שלוש שנים, ביחוד של א. מרקוביץ, הצלחנו ליצור בשיטות שונות תכשירים אחדים מן החימר הצף על ים המלח. ביניהם אני מזכיר רק את תכשיר הזפת bitupal ששימושו הקליני כבר הוכתר בהצלחה. הוא מכיל גופרית הקשורה באופן אורגני, בעל ערך רפואי גדול, ואינו מגרה את העור" (הארכיון הציוני המרכזי, ירושלים, ארכיון פרטי: נעמי אשחר).

חזון ה"ביטופל" כתרופה לטיפול במחלות עור

סוד קסמם של מינרלים הטמונים באדמה העסיק את גינטר והצית את דימויו עוד מימי נעוריו (החוקרות Ashkenazi, Eshhar, 2009). גינטר הכיר היטב את סגולות הריפוי של האספלט כמרפא למחלות עור ואת תיאורי ההיסטוריון יוסף בן מתתיהו (יוספוס פלביוס) את גושי האספלט הצפים בים המלח שהיה ידוע גם בשמו "אגם האספלט" ("לאקוס אספלטיוס").

כבר במאה הראשונה לספירה כתב יוסף בן מתתיהו בספרו "תולדות מלחמת היהודים עם הרומאים" (ספר ד, פרק ח,ד, עמ' 270, תרגום: ד"ר י"נ שמחוני, הוצאת מסדה בע"מ, 1964) על תכונותיו המרפאות של האספלט מים המלח. כך תאר פלביוס את תופעת גושי האספלט: "ונאה לדבר גם על תכונת ים המלח... במקומות רבים הוא מקיא גושי

אנו מעונינים ב- פרג האופים- פרג תרבותי (Papaver somniferum), אך טרם נבחן הרכב המורופים ואלקלואידים אחרים בתוך האופיום במעבדה הכימית. צמחים רפואיים הגדלים פרא בארץ כוללים את: ה- אניס (Anis), מנטה (Mentha), ואת ה-טימין (Thymian) ואלה עוברים תהליך זיקוק בבתי חרושת פרימיטיבי בהרדוף. גם השוש הקירח (Glycyrrhiza glabra) צומח כאן פרא" (שמות הצמחים בעברית: החוקרת 1981, Tal).

"אנו ממליצים לך לפנות בהקשר לצמחים אלו אל מנהל המכון שלנו הפרופ' אוטו וורבורג בברלין, אשר בכוונתו להגיע ארצה בעתיד הקרוב. באם תרצה ליזום דבר מה בענין זה, הטוב ביותר לעשות זאת באמצעות פרופ' ווארבורג. אך אם הנושא קרוב מאד ללבך וחשוב לך לערוך ניסויים בתחום זה כאן בארץ, אנו מוכנים לבצעם ברצון אם תכסה ההוצאות הכספיות הכרוכות בכך" (הארכיון הציוני המרכזי, ירושלים).

בתחילת שנות ה-30, התקיימה תכתובת ענפה בין ד"ר גינטר פרידלנדר לבין פרופ' אוטו וורבורג בנושאים בוטניים וכן בצורך להקים מכון מחקר אוניברסיטאי רציני, את בית הספר לרוקחות בפלשתינה/א"י (הארכיון הציוני, ירושלים, ארכיון פרטי: נעמי אשחר).

את המכתב השני (יולי 1924) בו ביקש מידע נוסף אודות צמחי ישראל ומיקומם של חוות גידול, שלח אל ידידו משחר נעוריו, חבר קרוב מתנועת "כחול לבן" פרידל (מנפרד) אשנר, אשר למד בקפידה את הגיאוגרפיה של א"י ואת צמחייתה (לימים פרופ' בטכניון, חתן פרס ישראל). מכתב מפורט ומדוקדק אודות צמחיית א"י שלח פרידל אשנר (בשפה הגרמנית) מפלשתינה לגרמניה בו תאר בצבעוניות רבה את שראו עיניו וקלט בהבנתו היסודית והמקצועית (הארכיון הציוני המרכזי, ירושלים, ארכיון פרטי: נעמי אשחר).

מהנקרא בהתכתבויות עם פרופ' ליאו אוליצקי (מיקרוביולוג בירושלים) במהלך שנת 1929 ניכר כי כל מאווי של ד"ר גינטר פרידלנדר לעשייה בא"י היו לגדל את כל אותם צמחים מהם יוכל להפיק תכשירים מועילים ומתאימים לתחלואים הנפוצים בארץ (הארכיון הציוני המרכזי, ירושלים, ארכיון פרטי: נעמי אשחר).

חלום "טבע" מתגשם

בניית מפעל "טבע" החלה במחצית השנייה של שנת 1934 בשכונת בית וגן "ליד" העיר ירושלים. סמל המפעל עוצב למעין פרח הודות לשיזורן של שתי האותיות "ט" (טבע בעברית) ו-"T" (Teva - באנגלית) זו בזו. המפעל החל לייצר את תכשיריו בחודש מאי - 1935 (החוקרות Ashkenazi, Eshhar, 2009).

פרק בהיסטוריה של רוקחות "טבעית" בארץ ישראל ייצור תכשירים רפואיים מצמחיית הארץ וממחצביה

באיבחון כמותי של מרכיבי השומנים, שמנים אתריים וסמים מן הצומח וסיווגם על פי הפרמקופיאה - ספר הרוקחים הגרמני וכן בבדיקת רעלים המצויים בחומרים כימיים פעילים (ארכיון נעמי אשחר). קשרים ראשונים עם א"י שנת 1924, והכנות להקמת התעשייה ואיסוף מידע אודות גידולי צמחים בפלשתינה וצמחיית ארץ ישראל.

בעת לימודיו בבית הספר לרוקחות בברסלאו (גרמניה דאז, ורוצלב, פולין כיום) ערך גינטר פרידלנדר הסטודנט מחקרים מקדימים, וניהל חליפת מכתבים אינטנסיבית עם אנשים שונים בארץ: בוטנאים, רוקחים, מדענים ואנשי פיננסים (הארכיון הציוני, ירושלים, ארכיון פרטי: נעמי אשחר). לשם חיפוש ואיסוף מידע אודות צמחי מרפא הגדלים בפלשתינה קשר קשר עם המוסדות הנוגעים בדבר בא"י וכתב מכתב (פברואר 1924) לוועד הפועל הציוני לא"י בו ביקש לדעת אילו צמחי מרפא גדלים "בר" בארץ ובאם ניתן לגדלם גם בצמחים מתורבתים לשם ייצור תרופות? הוועד הפועל העביר את השאלות לתחנה למחקר חקלאי ניסיוני בתל אביב: Agricultural experiment station, Tel Aviv. תשובת מנהל התחנה מר. Wilkansky (נכתב בשפה הגרמנית!) היתה בזו הלשון: "איננו יכולים להתמקד בגידול צמחי מרפא בתחנה הניסיונית שלנו, מאחר שאנו עוסקים במחקר של בעיות חקלאיות דחופות ועל פי לוח זמנים קבוע. כמו כן חסרים לנו המשאבים הכספיים הדרושים לגידול צמחי מרפא, וודאי ידוע לך שתקציבנו דחוק מאד. אנו יכולים לערוך ניסויים בקנה-מידה מצומצם עם צמחים כגון: כוסברה - גד השדה (Coriandrum sativum), כמון תרבותי (Cuminum cyminum), כמון האניס (Pimpinella anisum), שומר (Foeniculum officinale), לבנדר רפואי (Lavandula officinale) ושמיר - אנטום ריחני (Anethum graveolens).

כל הצמחים הללו מתפתחים יפה בארץ. כך גם ה-הבבונג הזהוב (Matricaria chamomilla). במשתלות גידלנו צמחים כמו: אטרופה רפואית (Atropa bella dona), אורגנו מיוון (Origanum majoranum) ו-קורנית רפואית (Thymus officinalis). גם אלה התפתחו יפה ואף צומחים פרא בכל הארץ.

"אנו שואפים לעזור לטבע האדם באמצעים שאנו מבקשים להפיק מהטבע"

כך ניסח זאת ד"ר גינטר פרידלנדר עוד בצעירותו, כאשר חלם ורקם את חזונו להקים תעשייה לייצור תרופות בירושלים, ובעת שרכש את השכלתו כרוקח, כימאי של מזון ובוטנאי בגרמניה ובשווייץ: "בבוא היום, כאשר אעלה לפלשתינה-א"י - הצהיר: אקים בה תעשיית תרופות אשר תייצר תכשירים רפואיים מחומרים מהטבע ומצמחים אשר גדלים בפלשתינה - ארץ ישראל". ברוח תנועת "כחול לבן" ("בלאו וייס") כאשר הוא קושר בין נפש האדם וגופו לבין משאבים הנוצרים בטבע, החליט גינטר הסטודנט כי השם שיעניק לתעשייתו בא"י יהיה "טבע" (החוקר 1995, Leimkugel). גינטר פרידלנדר, סטודנט לרוקחות וכן דודו ד"ר קורט גרונוולד, סטודנט לכלכלה, איש פיננסים ובנקאי לימים (החוקר Gross, 1981), תיכננו יחדיו בגרמניה את עתידם בא"י ופעלו למען הקמת מפעל לייצור תרופות שיתבסס על חומרי טבע מקומיים. בשנת 1925 בכנסים ציוניים בגרמניה פגשו את ד"ר חיים וויצמן, ממנו שאבו עידוד רב והוא אשר המריצם כי יכינו עצמם, במקצועם ובכישוריהם, על מנת להירתם לפיתוחה של תעשייה ובעיקר להקמתה של תעשיית תרופות ייחודית בא"י (החוקרות Ashkenazi, Eshhar, 2009).

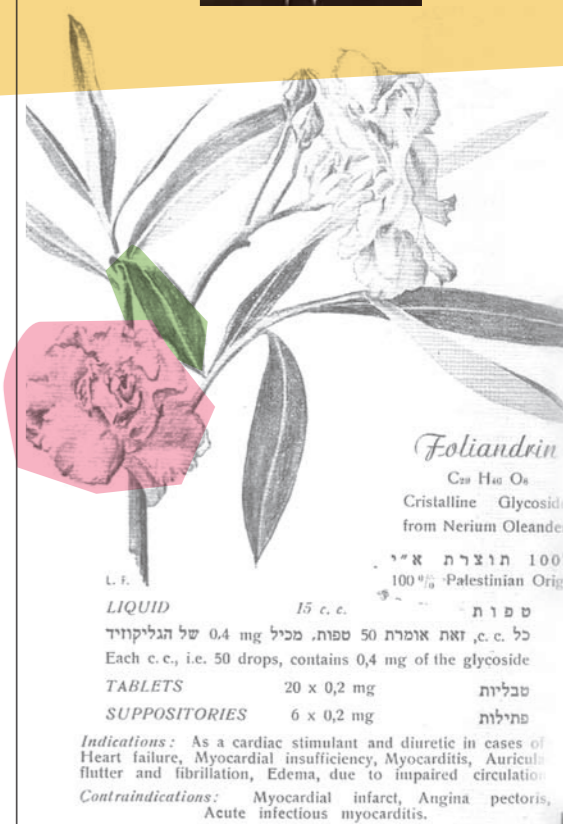
את הידע הרב אודות צמחי מרפא רכש גינטר פרידלנדר בלימודי הדוקטורט שלו תחת שרביטו של המורה והמדען הדגול, הפרופ' אלכסנדר טשירש (1856-1939) המאור הגדול של הבוטנאים (החוקר מיכלין, תשנ"ב-1991), מחבר ה-Hand Buch of Pharmacognosy (ספר 16 כרכים) ומנהלו של בית הספר לרוקחות בברן, שווייץ. טשירש היה פרמקוגניסט של צמחי מרפא, מומחה בחקר המאפיינים והשימושים של תרופות ממקורות צמחיים ומחקרו ופרסומיו הרבים הניחו את היסודות למחקרים פטוכימיים "מודרניים" בצמחים (החוקרים Friedrich and Schmidt, 1990). נושא עבודת הדוקטורט של גינטר פרידלנדר היה: "מחקרים בתולדות ההתפתחות בתחומים הפרמקולוגי-בוטני והפרמקולוגי-כימי" (החוקר Friedlander, 1927). בהמשך עבודתו המחקרית התמקד ד"ר פרידלנדר



צאת ד"ר נעמי אשחר

סיפורו של התעשיין ד"ר גינטר פרידלנדר

מייסד חברת "טבע" בירושלים, 1935



טבע חברה לתעשייה פרמצבטית ותימה למרח התיכון בע"מ, ירושלים
 Teva Middle East Pharmaceutical & Chemical Works Co. Ltd., Jerusalem

מלח (חומר, כופר) שחורים, והם נישאים על פני המים ודומים במראם ובגודלם לשוורים כרותי ראש... והכופר הזה הוא טוב למלא בו סדקי האוניות (לאטום כלי שיט) וגם מעלה ארוכה לגוף, ועל כן מערבים אותו בסמי רפואה רבים". השימוש הרפואי באספלט רווח מאד בעת העתיקה ושימש כחומר מרפא וחומר לחניטה. ידועים היו מאבקי שליטה על הסחר באספלט. אחד המאבקים הללו מתועד על ידי ההיסטוריון מקרדיה מהמאה הראשונה, המצטט את ההיסטוריון הירונימוס מקרדיה בן המאה הרביעית לפני הספירה. הירונימוס תיאר מאבק עז בין היוונים בפיקודו של אנטיגונוס שתום העין לבין תלמי המצרי על השליטה באספלט. תוך כדי מאבק הורה אנטיגונוס לשר צבאו: "כשאתה עובר בארץ יהודה, תעצור גם באגם הזה ובנה אוניות, כי אנחנו היוונים יורדי ים, ואנחנו נילחם בבבטים העוסקים באיסוף האספלט ונשתלט על סחר האספלט" (מידע מהרצאתו של הגיאולוג אלי רז - קיבוץ עין גדי, 2008).

גם ד"ר גינטר פרידלנדר היה נחוש כי האספלט יקר מפז ומנפט והתכונות הרפואיות של גושי האספלט תאמו את חזונו ואת האסטרטגיה שעיצב עבור "טבע" בנושא הפקת חומרי גלם לייצור תרופות ממשאבי הטבעיים של א". לסדרות התכשירים הרפואיים אשר הכין מהאספלט העניק את השם "ביטופל" הנגזר מצירוף התחיליות של המילים ביטומן ו-פאלסטינום (החוקרות Ashkenazi, Eshhar, 2009).

מקורו של האספלט הביטומני היה בעורקים העוברים בבטן האדמה מתחת לים המלח. רעידות אדמה וזעזועים בעומק האדמה גרמו לאספלט לעלות מתוך עורקים אלו ולהשתחרר לתוך הים. משקלו הסגולי של האספלט קטן ממשקל מי הים ולכן עלה וצף אל פני הים, נשטף וגם הגיע אל החוף. חברי קיבוץ עין גדי הצעירים באותם ימים עסקו בשלייה ובגרידת גושי האספלט הענקיים שצצו בים באופן לא סדיר אל החוף, לשם העברתם לבית החרושת "טבע". האספלט הגיע ל"טבע" כחומר גולמי ושם זוקק. בטמפרטורות ובלחצים שונים הופרדו ממנו החומרים הפעילים, הורחק ממנו המימן הגופריתי, ריח הזפת החרף נוטרל, וצבעו השחור הותמר לצהוב בהיר. צוות הכימאים והרוקחים של "טבע" בראשות ד"ר מרקוביץ פיתחו מספר תכשירי ביטופל שונים (קטלוג תרופות "טבע" 1965) ונמשה/קדם (החוקרות Ashkenazi, Eshhar, 2009). לצורך מחקרים ותצפיות קליניות הסתייע המפעל באנשי אוניברסיטה וברופאים. במספר בתי

פרק בהיסטוריה של רוקחות "טבעית" בארץ ישראל

חולים נערכו תצפיות קליניות נרחבות על פעילותם והשפעתם של התכשירים ביוזמתם של פרופ' דוסטובסקי ופרופ' סאג. מאמרים מדעיים-קליניים פורסמו בירחוני הרפואה כמו בכתב העת "הרפואה" (1963): "טיפול טופיקלי בדרמטוזות עם משחת/קדם "ליוקו-ביטופל קורדלטה" (מעקב ב-25 מטופלים), החוקרים/רופאים: ל' ציפרקובסקי וא' פינשטיין מבית החולים "תל השומר" (החוקרים: Ziprokowski/Fienstein, 1963). השימוש בתכשירי הביטופל במחלות עור שונות ובעיקר ב"פסוריאזיס" היה מאד מבוקש והתכשירים נמכרו בשוק המקומי והן בשוק האמריקאי לאחר שאושר רישומם בארגון הבריאות האמריקאי ה-FDA בשנת 1959 (פרסום בעיתון ג'רוסלם פוסט, 1959).

בשנים מאוחרות חדל ייצור תכשירי ה"ביטופל" מאחר וגושי האספלט החלו להיעלם מפני ים המלח. מדי שנה מאז 1980 שוקעת שכבת מלח מוצק בעובי של כ-10 ס"מ על קרקעית הימה ואוטמת את הסדקים בקרקעית והאספלט אינו יכול להגיע מבטן האדמה.

תכשירי ה"הרדוף" לטיפול באי ספיקת לב 100% תוצרת ישראל - Palestinian Origin 100%, כך הודגש על גבי אריזת תכשירי ה"פוליאנדרין" שמקורם מצמח ההרדוף.

כפרמקוגנוז מדופלם הכיר ד"ר גינטר פרידלנדר היטב את פעילותם הרפואית של חומרים כימיים המצויים בעלי עץ/שיח הרדוף הנחלים הידוע בשמו הלטיני Nerium oleander/Palestinean oleander ולכן החליט ל"נצל" את ההרדוף הצומח בטבע ובמשתלות לשימוש תרופתי. מעלי ההרדוף הפיק גביש לדרגת ניקיון גבוהה את הגליקוזיד "פוליאנדרין" חומר הידוע כמשפר את פעילות שריר הלב. מגבישי הפוליאנדרין הכין את תכשירי הפוליאנדרין (Foliandrin), טבליות, טיפות ופתיולות (קטלוג תרופות "טבע" 1965).

שיתופי פעולה עם חוקרים, ורופאים הניבו פרסומים מדעיים אודות פעילותו של הפוליאנדרין בתכשירים השונים. ולדוגמא המאמר: "מקומו של הפוליאנדרין בין קבוצות הקרדיו-גליקוזידים" "The place of foliandrin within the group of cardiac glucosides" אשר פורסם בכתב העת המדעי בשנת 1944: Br.: 1944, July 6(3), Heart J. PMC480971, 149-153. מחברי המאמר הם הרופאים: K. Braun מהמחלקה הרפואית של בית החולים האוניברסיטאי הדסה בירושלים וכן דר' L.E.Schindel - רופא חברת "טבע" מיום היווסדה (החוקרים: Braun, 1944, Schindel).

תכשירים בתחום האנטיספטי והחיסוי - ה"קמילאופטון" וה"גיניסאן" התכשירים הראשונים ששווקו לשם שטיפות הפה ולטיפול בגרון הוכנו מצמחי הבבונג (Chamomile) בהשוואה לבבונג הגדל באזורים הרריים. בהשוואה לבבונג הגדל באירופה, הבבונג הארץ ישראלי מצטיין באופן מיוחד באיכותו כאשר הינו מכיל אחוז גבוה יותר של חומרים נדיפים. התכשירים שהוכנו הם: ה"גיניסאן" (Gingisan) כנוזל וכמשחה והקמומיל הנוזלי (Chamomile TEVA). תכשיר הגיניסאן הנוזלי הוכן מתערובת של מיצויים מצמחי הבבונג, האקליפטוס והאקוניט שנמהלו יחד עם קראוזוט וגופרית. הרכבה של המשחה היה תערובת הגיניסאן יחד עם בנזוקאין, פראפין, דקאנולים ואסטרים של כולסטרול. התואות התכשירים לשימוש הן למקרי של דלקות וגירויים בחניכיים, "סטומטיטיס" ולשאר טיפולים "פריודונטיים".

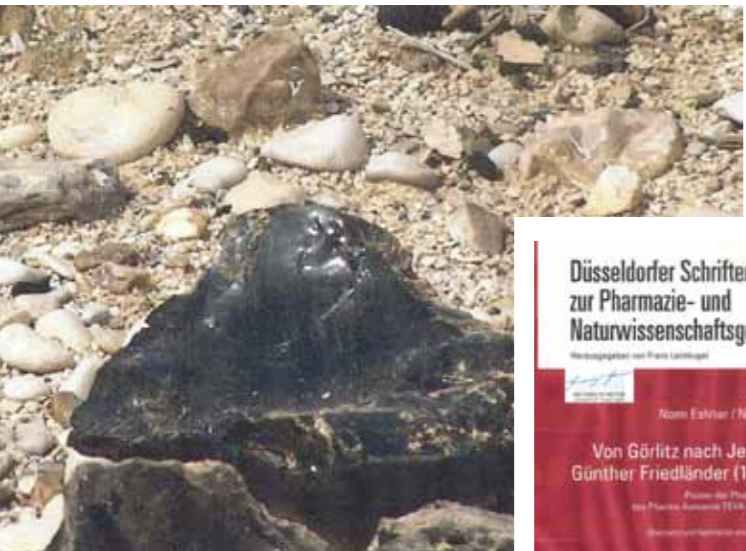
תכשיר ה"קמומיל" הנוזלי הכיל תרכיז של: *Essentia chamomillae vulgaris* וברשימת ההתואות בקטלוג "טבע" שהונפק בשנת 1965 נכתב כי התכשיר משמש כחומר "מצמת, דיאודורנט ונוגד דלקת" ("As a mild astringent, desodorant and antiphlogistic") וניתן לטיפול במקרים של: "אקסמה, דלקת של רקמות ריריות, דלקת חניכיים, אפטות, דלקות וגיניות ודלקות עיניים." (In eczema, inflammations of mucous membranes, gingivitis, stomatitis, colpitis, vulvovaginitis, blepharitis") (קטלוג תרופות "טבע" 1965).

גידולים ניסיוניים, ועבודת הכנה תיאורטיות למחקרים עתידים לשימוש השאיפות לייצר תרופות מצמחים כך מופיע במסמכי דר' פרידלנדר בתוכניות הפיתוח שלו (הארכיון הצינוני המרכזי, ירושלים, ארכיון נעמי אשחר), החלו בגידולים ניסיוניים של הצמחים: אצבעונית (Digitalis), בוצין גדול (thapsus Verbascum), סרפד צורב (Urtica urens), וטבק (Nicotiana tabacum). במשתלה ליד הכנרת גידלו כגידול ניסיוני את הטבק עבור ייצור תכשיר ה-"פרוקארדין" (Procardin) של "טבע"

המשמש לטיפול במחלות לב (החוקרות Ashkenazi, Eshhar, 2009). החומר הפעיל בתכשיר זה הינו ה-Pyridine--beta-carboxylic acid diethyl-amide. לימים סונתז חומר זה באופן "מלאכותי" במעבדה ושווק בתכשירים נזליים, בטיפות וזריקות וכן בתכשירים המכילים גם אפדרין הידרוכלוריד (קטלוג תרופות "טבע" 1965). עבודות הכנה לתכשירים עתידיים אשר לא הגיעו לשימוש, כללו ניצול קליפת התפוז לצרכים רפואיים, גידול צמח להפקת יטמין "C" וגידולים של אפדרה וולגאריס (Ephedra vulgaris) ואטרופה בלדונה (Atropa bella dona).

"סוף דבר"

אף שחזונו של ד"ר גינטר פרידלנדר היה להפיק תכשירים רפואיים בעיקר מצמחים הגדלים בר בארץ ישראל, לא ניתן היה לבצע בהשלמה את כל השאיפות והתוכניות בעיקר מסיבות תקציביות וטכנולוגיות. לפיכך, פנה המפעל במקביל גם להכנות רוקחיות אחרות וחשובות, סינטז חומרי גלם "פעילים" רבים ופיתח עד לשנת 1968 מעל 250 תכשירים רפואיים שונים ומגוונים אשר שווקו בכל העולם (קטלוג תרופות "טבע" 1965). סיפור חייו ופועלו של ד"ר גינטר פרידלנדר מתוארים בספר "אבא טבע" שנכתב על ידי גב' נורית אשכנזי וד"ר נעמי אשחר, מבית קווים הוצאה לאור בע"מ. הספר תורגם לגרמנית ומשווק לסדרת ספרים אקדמית של אוניברסיטת "היינריך היינה" שבדיסלדורף, גרמניה, העוסקת בהיסטוריה של רוקחות. שם הספר בגרמנית: "Von Gortitz nach Jerusalem", בהוצאת Peter Lang.



מקורות

Braun K & Schindel LE 1944, "The place of foliandrin within the group of cardiac glycosides". Br. Heart J. PMC480971, 6(3), 149-153

Leimkugel F. und Müller-Jahncke WD 1999, Vertriebene Pharmazie, Band 61, Wissenstransfer durch deutsche und Österreichisch-ungarische Apotheker nach 1933, Wissenschaftliche verlagsgesellschaft MBH .22-36 ;Stuttgart,Germany, Pages

Friedlander G. Inaugural- dissertation 1927 ארכיון נעמי אשחר, רחובות

Friedrich C & Schmidt F 1990, "Alexander Tschirch (1856-1939) and his students". Pharmazie, 1990 Dec; 45(12): 928-32, Germany

Ziprkowsky L & Feinstein A 1963, "Topical treatment of dermatoses with Leuko-Bitupal Cordelta" a report on 25 cases הרפואה, כרך ס"ה, חוברת י, עמ' 320-323, הוצאת ההסתדרות הרפואית בישראל, 1963

אלי רז - גיאולוג הרצאה: "כלכלת אגם ים המלח", חבר קיבוץ עין גדי, במפגש עם ותיקי קיבוץ עין-גדי, נעמי אשחר, ונורית אשכנזי, 17.7.08

אשכנזי נ. אשחר נ.: "אבא טבע", סיפורו של ד"ר גינטר פרידלנדר, חלוץ תעשיית התרופות ומייסד חברת "טבע" בירושלים מבית קווים הוצאה לאור בע"מ, 2009

בן מתתיהו יוסף (יוספוס פלביוס), תולדות מלחמת היהודים עם הרומאים, תרגום מיוונית: דר' י"נ שמחוני, ספר א, פרק א, ג, עמ' 39; ספר ד, פרק ח, ד, עמ' 270, הוצאת מסדה בע"מ, 1964

גרוס נחום, פרופ' קורט גרונוולד לגבורות - רשימה ביבליוגרפית, הפקולטה למדעי החברה, האוניברסיטה העברית בירושלים, תשמ"א, עמ' ה-ז

"ג'רוסלם פוסט" 11.6.1959

"טבע" - חברה לתעשייה פרמצבטית וחימית למזרח התיכון בע"מ, תרופות טבע, קטלוג כללי 1965, ירושלים

טל פנינה, צמחי מרפא, הוצאת רשפים, 1981 (השמות העבריים לצמחי המרפא במכתב התחנה למחקר חקלאי ניסיוני בתל אביב)

מיכילין אמנון, "מעשה רוקח", הוצאת מגאזין "ארץ הצבי" בע"מ, תשנ"ב (1991 עמ': 75-76 108-109)

המקורות למכתבים, תזכירים, תעודות ותמונות: הארכיון הצינוני המרכזי בירושלים, ארכיון נעמי אשחר, רחובות, ארכיון קיבוץ עין גדי ארכיון רות ביקסון, רמת השרון



**העמותה הישראלית לצמחי מרפא
היא גוף ציבורי, עצמאי, בלתי תלוי
ובלתי מסחרי, שפועל לקדם את תחום
צמחי המרפא בישראל ואת העוסקים בו.
העמותה נוסדה ביולי 2003**

מטרות העמותה:

לאחד את העוסקים בתחום
צמחי המרפא בארגון עצמאי

לייצג עניינים ציבוריים בתחום צמחי המרפא
כלפי הממסד וכלפי הציבור הרחב

לקדם את לימוד צמחי המרפא בארץ ולפעול
למען הסמכה מקצועית מוכרת של מרפאים
בצמחי מרפא

לפעול למען שימוש בטוח בצמחי מרפא

להפיץ מידע חדשני (מחקרים וכד')

על השימוש בצמחי מרפא

לקיים פעילויות: כנסים, ימי עיון,

השתלמויות, סיורים וכו'

לעודד מחקר, לימוד ושימוש

בצמחי ארץ ישראל

לערוך ולהוציא לאור פרמקופיאה
צמחית ישראלית

לקיים קשר עם ארגונים מקצועיים

בתחום צמחי המרפא בעולם

העמותה הישראלית לצמחי מרפא
ת.ד. 469 ראש העין 48104

דוא"ל: info@herbology.org.il

רפואה אינטגרטיבית בישראל



מאת עדי פרס

מנהל מקצועי של היחידה לרפואה
משלימה במרכז הרפואי אסף הרופא
יו"ר האגודה לריפוי סיני מסורתי

הרפואה המשלימה בישראל עוברת תהליך מהפכני של שדרוג: שדרוג ברמה המקצועית של הלימוד, שדרוג ברמת הפיקוח על בתי הספר לרפואה משלימה והחשוב ביותר - שדרוג ברמת הציפייה של המטופלים לתוצאות טובות יותר ולהבנה טובה יותר של מצבם הרפואי. אין פלא שבמקביל להעלאת הרמה הכללית של הרפואה המשלימה בישראל אנו רואים פריחה גדולה גם בתחום שיתוף הפעולה בין הממסד הרפואי לבין עולם הרפואה המשלימה על כל גווניו. עם זאת, למרות ההתקדמות הגדולה, יש לזכור כי עדיין הדרך של הרפואה המשלימה לקבלה מלאה כחברה מלאה, שוות זכויות ובעלת אמירה משמעותית יותר בממסד הרפואי, עוד ארוכה. דרך זו עוברת בשני מישורים. האחד הוא המישור הפוליטי רגולטיבי (שהוא נושא למאמר אחר) בו פועלים הארגונים על מנת להשיג הכרה ממסדית מסודרת בענפי הטיפול המרכזיים (רפואה סינית, צמחי מרפא וההרבלים הקליני, נטורופתיה והומאופתיה). המישור השני הוא פעילות במישור אינטגרטיבי, כלומר עבודה בשיתוף פעולה עם הממסד הרפואי. מהי רפואה אינטגרטיבית? - רפואה אינטגרטיבית או משולבת היא מודל שבו מטופל מקבל טיפול ביותר מדיסציפלינה אחת. מודלים כאלה קיימים בתוך עולם הרפואה הקונבנציונלית, למשל, בשילוב בין דיאטנים ופיזיותרפיסטים יחד עם טיפול תרופתי. הם קיימים גם בעולם הרפואה המשלימה, למשל - טיפול בדיקור סיני ובביופידבק. עיקר עיסוקנו במאמר זה הוא בשילוב שבין הרפואה המשלימה והרפואה המערבית. בנימה אישית אוסיף,

שאני מאמין כי המקום האמיתי של עולם הרפואה המשלימה הוא בשילוב ידיים יחד עם הרפואה המערבית, על מנת שהמטופל יוכל ליהנות מהטוב, היעיל והבטוח שניתן לקבל מכל אחד מהעולמות. על מנת להבין טוב יותר את הפעילות המדוברת הייתי רוצה להציג מס' מודלים של רפואה אינטגרטיבית.

המודל הראשון: מודל ההפנייה - במודל זה הרופא עומד במרכז הטיפול הרפואי ומחליט להפנות את המטופל לטיפול ברפואה משלימה. יתרונות המודל הם בעיקר בשיפור החשיפה של המטופלים לאפשרות הטיפול ברפואה משלימה ומתן לגיטימציה לטיפול המשלים על ידי רופא קונבנציונלי. כמו כן זהו מודל קל ליישום, באופן יחסי. חסרונותיו הם שברוב המקרים לא מתקיים דיון אמיתי בין אנשי הרפואה המשלימה לאנשי הרפואה המערבית ולעיתים רבות הרופא המפנה לא מעודכן בתוצאות הטיפול. דבר נוסף הוא שמודל זה מתקיים בעיקר על בסיס "רצון טוב" וקשר אישי נקודתי ואינו מהווה פריצת דרך משמעותית ביחסי הגומלין בין הממסד הרפואי לעולם הרפואה המשלימה.

המודל השני - הוא מודל של שיתוף פעולה בתוך ממסד רפואי. על מודל זה שאני נמנה עם מפתחיו הייתי רוצה להרחיב תוך מתן דוגמאות מתוך פעילות בית החולים. היחידה לרפואה משלימה (שיר"מ) הוקמה בבית חולים אסף הרופא בשנת 1991 על ידי ד"ר שי פינטוב, בשיתוף בית החולים, והפכה בכך ליחידה הראשונה בישראל שהוקמה בתוך ממסד רפואי. התקופה הייתה אחרת והרפואה המשלימה בתקופה זו נאבקה בעיקר על קבלת לגיטימציה ציבורית. הקמה של יחידה בתוך בית חולים הייתה סנונית ראשונה שהובילה תוך פרק זמן קצר להקמה של יחידות נוספות בבתי חולים ולהשלמה של תהליך הלגיטימיות הציבורית, על ידי הפעילות המשלימה של קופות החולים. לכן, כשהגעתי לבית החולים בתחילת שנות ה-2000 הבנתי שיחד עם השיפור בלגיטימיות הציבורית של הרפואה המשלימה, עדיין יש צורך לייצר מהפכה גם בתפיסת העולם של הרופאים עצמם. הדבר הוביל אותי להבנה שהתפקיד החשוב ביותר של יחידה לרפואה משלימה בבית חולים (מעבר כמובן למתן טיפול איכותי ומקצועי למטופלים) הוא לייצר חיכוך קבוע בין אנשי רפואה משלימה לבין רופאים.

המודל הראשון שנבנה הוא מודל שבו מצטרף איש רפואה משלימה למרפאות החוץ של בית החולים ויושב יחד עם הרופא בזמן קבלת החולים. בזמן האבחנה וההחלטה על הטיפול המיטבי, מתנהל דיון בין איש הרפואה המשלימה לבין הרופא על שילוב אפשרי של רפואה משלימה במסגרת 50 הרפואות המוצע לחולה. מודל זה מאפשר את הגדלת החשיפה לרפואה משלימה אך גם מחזק את הקשר עם הרופא, מכיוון שמרפאות החוץ מנהלות בפורמט של מעקב, כך שתוצאות הטיפול מגיעות באופן שיגרת אל הרופא. בתחילת הדרך, באופן טבעי, הממסד הרפואי קיבל את המודל במעט חשדנות, אך ככל שחלפו הימים ובעבודה קשה ולעיתים סזיפית, החלו עוד רופאים לשתף פעולה עם המודל הזה. ממקום של שיתוף פעולה בין רופא אורטופד אחד לאיש רפואה סינית אחד לפני 11 שנים הגענו היום למצב שבו מקבלים מאושפזים במחלקה האורטופדית דיקור כחלק מהטיפול הרוטיני המתקיים במחלקה. אנשי רפואה משלימה יושבים באופן קבוע במרפאות האורטופדיה, גסטרואנטרולוגיה, אורולוגיה, ילדים, הריון בסיכון ויולדות, סוכרת, ובנוסף מתקיימת פעילות מחקרית ענפה, לרבות מחקר על הטיפול בנטורופתיה להורדת לחץ דם ומחקר ראשון מסוגו בעולם על דיקור וכירופרקטיקה בחדר מיון אורטופדי לכאבי גב וצוואר יש היום כ-20 מטופלים בשיטות רפואה משלימה שונות, היושבים באופן קבוע עם הרופאים ונמנים על צוות של כ-25 מטופלים וכ-40 מתמחים וסטודנטים הפועלים בבית החולים. כמו כן, כל שנה גדל מספר הרופאים המשתפים פעולה עם היחידה לרפואה משלימה. אני רואה חשיבות עליונה לעובדה כי הפעילות מתקיימת במסגרת של מחלקות מול מחלקות ולא ברמה האישית. מודל פעילות מחלקתית חושף את הצוות הרפואי לא רק לעולם הרפואה המשלימה אלא גם לתהליך ההכשרה של המטופלים ברפואה המשלימה. הרופאים רואים כי התוצאות הטובות של הטיפולים הן תוצאה של תהליך הכשרה, לימוד והשקעה רציניים ולא נגזרת של כישרון אישי בלבד, והדבר יוצר שינוי בתפיסת העולם של הרופאים ובצורה שהם רואים את הרפואה המשלימה. הייתי רוצה לשתף בשתי נקודות ציון חשובות מאין כמותן, שהוכיחו לי כי זהו



המודל האידיאלי: הראשונה התרחשה לפני מספר שנים כשאגוד האורטופדים הישראלית הוסיף את הדיקור כהמלצה רשמית למצבי טיפול האוסטוארטריטיס של הברך, כשאת ההמלצה דחף אחד הרופאים שעבדתי איתו באופן קבוע. נקודת הציון השנייה היא חוויה שהייתה לי לפני מספר חודשים, כשראש התחום לרפואה סינית היום בשיר"מ, מר גיא פולק, העביר ג'ורנל קלאב בפני הרופאים של המחלקות האורטופדיות בבית החולים. תוך כדי ההרצאה נזכרתי בג'ורנל קלאב שהעברתי באותה מחלקה לפני כעשור. אז הגיעו בקושי עשרה רופאים, בגישה מאוד לא אוהדת, כשהדיון שהתקיים לאחר מכן היה סביב השאלה האם רפואה משלימה יעילה בכלל. הפעם הגיעו כ-25 רופאים שהקשיבו קשב רב והדיון בסוף היה סביב איך אנחנו יכולים להשתמש ברפואה המשלימה טוב יותר. שום דבר לא יכול לסמן טוב יותר את ההצלחה של המודל הזה שהוא אפקטיבי במיוחד בבתי חולים. יתרה מכך, הצלחת המודל הזה טומנת בחובה גם מסר חשוב לנו העוסקים בתחום, ששיתוף פעולה הוא לא רק דבר מתבקש אלא גם אפשרי ושככל שאנחנו, העוסקים בתחום, נהיה טובים יותר, מקצועיים יותר ונעבוד בצורה רצינית ואחראית יותר, אני משוכנע שנמצא קרקע פורייה לשיתוף פעולה מצד הממסד הרפואי.

לקבל את החורף בחום הארומתרפיה



מאת מוניק חסון אלעזר
רפואה נטורופתית RNa,CIH

ארומתרפיה מוגדרת כשימוש רפואי בתמציות ארומטיות (המופקות מצמחים למניעה, לטיפול ולריפוי של מחלות. צמח ארומטי מכיל מולקולות ריח באחד או יותר איברים של הצמח: עלים, פרחים, פירות, זרעים, גזעים או שורשים¹ (p.31). התמציות הארומטיות נקראות גם שמנים ארומטיים או שמנים אתריים. כשיש בצמח ריכוז גבוה דיו של חומר ארומטי, ניתן להפיק ממנו את התמציות הארומטיות בתהליך זיקוק במים או באדים. בתהליך זה ממוצים החומרים הנדיפים של הצמח לכדי תמצית שניתן לכנות גם "הנשמה של הצמח".



בתמציות ארומטיות יש ריכוז גבוה של חומרים נדיפים כדוגמת מונטרפנים, ססקוויטרפנים ופנולים. בעזרת הכרומטוגרפיה ניתן לזהות בצורה מדעית את ההרכב הכימי של כל תמצית ולהבין את פעולתה על המערכות הגופניות. לצד גילויי המדע, התמציות הארומטיות הן בעלות פעילות מסתורית. כשמריחים תמציות כאלה, מולקולות הריח נספגות דרך ריריות האף ישירות למערכת הלימבית במח¹ (p.241). זו מערכת שפעולתה מעורבת ברגשות, באינסטינקטים, בלמידה

ובזיכרון. לכן השימוש בתמציות ארומטיות מתבצע גם בלקיחה פנימית, במריחה חיצונית ובהרחה. בכתבה זו נתרכז בתמציות שיתמכו בבעיות הצפויות בתקופה זו של שינויים וכניסה לעונת החורף. בחרתי שמנים שמשפיעים הן על הפן הפיזי של מחלות חורף והן על הפן הנפשי/רוחני שקשור לעונה זו.

עונת החורף גורמת לשינויים שניתן לראות בטבע ובחיים שלנו, בעיקר בגלל מזג האוויר הקר יותר והפחתת כמות האור. יחד עם ההתקררות והופעת השלכת, החיות והצמחים נכנסים למעין תרדמת ואוספים כוחות לקראת האביב. אנרגיית החיים של הצמח בלתי נראית לעין אך עדיין קיימת ומסתתרת בתוך הזרעים והשורשים. לשינויים אלו השלכות שונות גם על בני האדם. חלקם ירגישו עייפות וחוסר אנרגיה עם צורך בשינה מוקדמת יותר, או צורך באכילה תכופה. אחרים ירגישו ירידה במצב הרוח, חולשה של מערכת החיסון או דכדוך ואפילו דיכאון עמוק יותר הקשור לדיכאון עונתי (SAD 17).

לאור יש השפעה חשובה על איזון השעון הביולוגי ועל שחרור הורמונים שונים לפי שעות היום. קרני השמש החדרות לעיניים, משפיעות על מוליכים עצביים (Neurotransmitters) כמו סרוטונין ומלטונין. סרוטונין נקרא גם "הורמון האושר" - הוא מאזן את מצב הרוח. מלטונין אחראי על מחזוריות היום והלילה ואם הוא מופרש במשך היום, הוא משפיע לרעה על מצב הרוח ועל השינה. בימות החורף שעות החשכה ארוכות יותר, אנו נחשפים לפחות אור, וכתוצאה מכך, גובר ייצור הורמון המלטונין בגוף.

בגלל החשיפה הנמוכה יותר לקרני השמש בחורף, הייצור של ויטמין D פוחת. ידוע היום שויטמין D לא רק חיוני לחיזוק העצמות אלא שמחסור בו גורם לבעיות רפואיות שונות כמו ירידה במצב הרוח וחוסר תחושה של רווחה (Wellbeing 18). משום כך יש לנצל את שעות האור לטיול ופעילות גופנית בשמש - וליהנות מכך שלא חם מדי - ואף לקחת תוסף של ויטמין D.

עונת החורף היא הזדמנות טובה להחזיר אותנו לדברים החשובים בחיים, להרהורים,

למדיטציה ולגילוי כוחות פנימיים, שאולי עוד לא באו לידי ביטוי. בשעות הערב אפשר לשבת ולהירגע על יד התנור, לשתות תה צמחים מחמם עם ניחוח קינמון, עם מוזיקה שקטה וספר טוב!

אתאר בהמשך מספר תמציות ארומטיות שמומלצות לשימוש בעונת החורף. במקרים שאין סימוכין ממקורות לגבי אופני השימוש של התמציות, הם ניתנים על סמך ניסיוני הטיפול.

התמצית הארומטית מור
(Commiphora myrrha molmol)
היא בעלת איכויות של חום ומתיקות. התמצית מופקת מהשרף של גזע עץ הגדל בצפון מזרח אפריקה (סומליה, אתיופיה, תימן, מצרים, לוב). תמצית המור, יחד עם תמצית הלבונה, מוזכרות בתנ"ך, בוודות (אוסף של כתובים עתיקים בספרות היהודית הקדומה) וגם על פפירוסים יווניים. היא הייתה בשימוש עם תמצית הלבונה בטכסים דתיים ובחגיגה¹ (p.171)
תמצית המור היא אנטי זיהומית, נוגדת דלקת ואנטי ויראלית חזקה ביותר² (p.369). היא יעילה במלחמה נגד זיהומים וירליים ובקטריאליים וכן נגד זיהומי רירית הפה, הגרון ואפטות³. היא מתאימה לטיפול בכאבי גרון, שלשולים וכאבי בטן וגם בפצעי קור ואקזמות שמתפרצים בחורף. מחקרים in vitro על חיות⁴ הראו גם השפעה אנטי סרטנית. יחד עם זאת, לתמצית מור השפעה מרגיעה, שלדעתי מתאימה לתקופה זו של קור ומצב רוח ירוד. זו תמצית חמימה שמחזירה פנימה אל תוך הבועה הפנימית שלנו, שעוטפת בעדינות ונותנת תחושה של ביטחון פנימי. בגלל שתמצית המור מאפשרת לנו להרפות אחיזה ולהשתחרר מקיבעון מחשבת, היא תביא אותנו לשקט ביחס לעימותים הפנימיים וכך גם לחיסון טוב יותר⁵ (p.34).

התוויות נגד: תמצית המור בטוחה יחסית לשימוש אך לא מומלצת בזמן הריון והנקה.

התמצית הארומטית לבונה
(Boswellia carterii Olibanum)
גם היא מופקת משרף העץ ומגיעה מלבנון, ערב הסעודית וסומליה. תמצית זו הייתה בשימוש כחיטוי באמצעות עשן בטכסים דתיים בעת העתיקה. היא מוזכרת בתנ"ך 118 פעמים⁶. בהבערת קטורת היא משפיעה לטובה על מדיטציה⁷ (p.262). תמצית הלבונה מטפלת יפה בכל מערכת הנשימה. הוא מחטאה, אנטי בקטריאלית, נוגדת דלקת של מערכת הנשימה, ומשמשת כמכייחת. מותווה לטיפול בברונכיטיס, אסטמה, סינוסיטיס

או דיכאון² (p.356). היא מעוררת חיסון (immunostimulant) ולכן מסייעת לעבור את תקופת החורף בכל הנוגע לצינונים והתקררויות. בחורף לא מעט אנשים מתלוננים על כאבי שרירים ועצמות. תמצית הלבונה מרגיעה את התסמינים של כאבים ודלקת מפרקים⁸. פעולות רפואיות אלו מיוחסות לחומצה בוסוואלית (Boswellic acid) הנמצאת בשרף וידועה כמפחיתה דלקת⁹. לתמצית הלבונה יכולת מרגיעה בזמן התקפי פאניקה או דיכאון עמוק. היא מחזקת את הטונוס הכללי והויטליות הנפשית⁵ ועוזרת להתכנסות, למודעות עצמית (חיים שלום) וגם לריכוז. התוויות נגד: לא ידועות אך בכל זאת מצאתי במקור אחד מידע על מספר הפלות אצל נשים בהריון. לכן מומלץ להימנע משימוש בתקופת ההיריון⁸. אופן השימוש בסינרגיה של מור ולבונה הסינרגיה - שילוב התמציות הארומטיות מור ולבונה עם התכונות החיסוניות והאנטי-דלקתיות היא מנוף מצוין פסיכו נורו אימונוטורי⁵ (p.34).

ההכנה: בבקבוק של 10 מ"ל, מערבבים 20 טיפות של תמצית מור ו-30 טיפות של תמצית לבונה יחד עם שמן בסיסי של שקדים או גרעיני משמש. להרחח: לשים 2 טיפות מהסינרגיה על שורש כף היד ולהריח בנשימה עמוקה כ-4 פעמים. לחזור על הפעולה ככל שרוצים במשך היום. למריחה: לשים מספר טיפות על חלקי הגוף הקשורים להגנה חיסונית ורגשית: חזה, בלוטת התימוס, בלוטות לימפה, מתחת לאוזניים ומשני צידי הצבר, על כף הרגל. לחזור על הפעולה 3 פעמים ביום. אפשרות נוספת היא לבקש מבן/בת זוג למרוח לאורך עמוד השדרה מלמעלה למטה.

למרוח מספר טיפות על הקשת של כף הרגל שהוא אזור רפלקס של הסרעפת. הלילה מיועד ל"הטעין את המצברים" על מנת להתחיל את היום באנרגיה מחדשת. בחורף, הצורך בשינה גדל וככל שמערכת העצבים נמצאת בפעילות יתר השינה משתבשת ומתחיל תהליך מעגלי של עייפות פיזית, נפשית, חוסר שינה וחולשה חיסונית⁵ (p.34). התמצית הארומטית עלי הדרים יכולה להחזיר לאיזון ממעגל הקסמים הזה⁵ (p.34).

התמצית הארומטית עלי הדרים
Petit grain bigarde/ (Citrus aurantium)
משפיעה ישירות על השקט שנחוץ להיכנס לשינה מרפאה. זו תמצית שמאזנת את הלב גם מבחינה רגשית. היא מרגיעה את ה"לבבות השבורים" ומשמשת כליווי ברגעי בדידות ועצב¹³.

המשך בעמ' הבא



כשיש בצמח ריכוז גבוה דיו של חומר ארומטי, ניתן להפיק ממנו את התמציות הארומטיות בתהליך זיקוק במים או באדים. בתהליך זה ממוצים החומרים הנדיפים של הצמח לכדי תמצית שניתן לכנות גם "הנשמה של הצמח"



עונת החורף היא הזדמנות להתבונן בתהליכי הטבע וכמוהו - להאט קצב, להתכנס פנימה, להתבונן ולבחון את הרגשות והתחושות. זה הזמן לנסות למצוא את הקצב המתאים לאופי, את הקוהרנטיות בין הצרכים הפנימיים לבין קצב החיים שבו אנו מתקדמים.

מקורות

1. Willem Jean-Pierre. Les huiles essentielles medecine d'avenir. Edition du Dauphin (2002).
2. Franchomme P et Dr Penoël D. L'aromatherapie exactement. Edition R.Jollois (2001).
3. <http://www.passeportsante.net> -myrrhe
4. Al-harbi MM, et al. Anticarcinogenic effect of Commiphora molmol on solid tumors induced by Ehrlich carcinoma cells in mice. Chemotherapy 1994. Sep-Oct;40(5):337-47.
5. Plantes et santé no 128 - oct. 2012 (כתב עת מקצועי בנושא צמחי מרפא ובריאות)
6. Dupuis Jean-Marc. Sante et nutrition. L'huile plus rare que l'or. Nov 2012.
7. Roulier Guy. Les huiles essentielles pour votre santé. Edition Dangles (1990).
8. Kimmatkar N, Thawani V, et al. Efficacy and tolerability of Boswellia serrata extract in treatment of osteoarthritis of knee--a randomized double blind placebo controlled trial. Phytomedicine. 2003 Jan;10(1):3-7.
9. Ammon HP. Boswellic acids in chronic inflammatory diseases. Planta Med. 2006 Oct;72(12):1100-16.
10. <http://www.passeportsante.net> -petit grain bigarde
11. <http://www.aroma-zone.Huiles essentielles-Petit grain>
12. Goes TC, Antunes FD, Alves PB, Teixeira-Silva F. Effect of sweet orange aroma on experimental anxiety in humans. J Altern (Complement Med. 2012 Aug;18(8):798-804.
13. <http://www.aroma-zone.Huiles essentielles-Bois de rose>
14. Hampikian Sylvie. Creez vos cosmetiques bio. Edition terre vivante (2007)
15. Werner Monica. Guide de l'aromathérapie. Edition Marabout (2000).
16. <http://www.aroma-zone.Huiles essentielles-Patchouli>
17. Rosenthal NE, et al. Seasonal affective disorder. A description of the syndrome and preliminary findings with light therapy. Arch Gen Psychiatry. 1984 Jan;41(1).
18. Vieth R, Kimball S, Hu A, Walfish PG. Randomized comparison of the effects of the vitamin D3 adequate intake versus 100 mcg (4000 IU) per day on biochemical responses and the wellbeing of patients, Nutrition Journal, 19 juillet 2004, 3:8.

התמצית מופקת מעלים של שיח בן משפחת השפתניים (כמו לבנדר, אורגנו או זונה) הגדל באזורים טרופיים באסיה, אינדונזיה, מלזיה. במזרח הרחוק היא משמשת גם לקטורת.

לתמצית הפטשולי תכונות רבות ומגוונות: היא ממריצה, מפחיתה גודש, טונית לורידים, מחטאה ונוגדת דלקת² (p.416). היא תמצית מצוינת לעור, מאחה רקמות ומאזנת את העור. השימוש לכל סוגי עור, יבש או שמן, רגיש או מבוגר¹⁴ (p.63), אקזמה, אקנה, סדקים, פטרייה או קמטים² (p.419) וכל סוגי מחלות העור. הפטשולי היא גם תמצית אפרודיזיאק (ממריץ מיני) ומתאימה למצבים של ירידה בחשק המיני או אין אונות¹⁵. התוויות נגד: לא ידוע.

אופן השימוש של התמציות הארומטיות רוזוד ופטשולי לטיפול עור הפנים: בבקבוק של 10 מ"ל, משתמשים בארגן כשמן בסיס - שמן ארגן עשיר בויטמין E וחומצות שומן רב בלתי רוויים. הוא שמן מזין, מוגן, מרגיע ומחדש תאי עור. הוא מצוין לתקופה קרה ויבשה של החורף¹⁴ (p.27).

מוסיפים 4 טיפות של תמצית רוזוד ו-3 טיפות של שמן פטשולי. ניתן להוסיף גם מספר טיפות של ויטמין E נוזלי. במדיטציה: להניח טיפה של רוזוד על שורש כף היד ולהריח בצורה עמוקה מספר פעמים. ניתן גם להכניס מספר טיפות למבער.

כאפרודיזיאק: לערבב מספר טיפות של פטשולי עם רוזוד וילאנג ילאנג (Ylang Ylang) יחד עם שמן בסיס סומסום, זרעי ענבים או שקדים ולעסות לאורך עמוד השדרה ובאזור הכליות.

עונת החורף היא הזדמנות להתבונן בתהליכי הטבע וכמוהו - להאט קצב, להתכנס פנימה, להתבונן ולבחון את הרגשות והתחושות. זה הזמן לנסות למצוא את הקצב המתאים לאופי, את הקוהרנטיות בין הצרכים הפנימיים לבין קצב החיים שבו אנו מתקדמים. התמציות הארומטיות משפיעות על הגוף, הרגש והנפש בו זמנית ועוזרות לנו לאזן ולאחד את החלקים השונים שבתוכנו.

פצעים. אנו יודעים גם את הקשר ההדוק בין מצבי הרוח, עייפות, סטרס למצב העור. לכן נציע שוב תמציות ארומטיות שמשפיעות לטובה על הגוף ועל הנפש.

התמצית הארומטית רוזוד

(Aniba rosaeodora) מקורה בברזיל, ביערות האמזונס ובפרו. התמצית מופקת בתהליך זיקוק באדים של חלקי העץ שגונו ורדדו. בגלל השימוש הרב בעץ לצרכי בניה, רהיטים, רפואה (הוא מכיל כ-90% לינולול¹⁷) והשימוש הרב בתעשיית הקוסמטיקה והבשמים הודות לריח הנעים שלו (שמפו, קרמים, סבונים, בשמים לגבר ולאשה) הוא נהיה עץ נדיר ומוגן. מומלץ להשתמש בתמצית הארומטית שמפיקים מעצים ביערות המיועדים לזה¹³. לתמצית הרוזוד יתרונות רבים: היא אנטי זיהומית, אנטי בקטריאלית אנטי פטרייתית, אנטי וירלית וממריצה את מערכת החיסון. השימוש בה למערכת הנשימה העליונה והתחתונה מתאים גם עבור תינוקות וילדים² (p.352). תמצית הרוזוד מתאימה גם למקרים של עייפות פיזית ומינית⁷ (p.243).

זו אחת התמציות הקלות ביותר לטיפול בבעיות עור. היא לא מגרה את העור ומתאימה לכל הסוגים, גם יבש וגם שמן. היא מאזנת, מחייה ומחדשת את העור לכן השימוש בה רב בקוסמטיקה נגד עור עייף, כתמים וקמטים¹⁴ (p.54). בהיבט הנפשי, התמצית מצוינת למצבי דכדוך, דיכאון ועייפות נפשית¹ (-p.114). היא מרגיעה ומשפרת את מצב רוח. התוויות נגד: לא ידועות.

התמצית הארומטית פטשולי

(Pogostemon cablin) נמצאת בשימוש רב בהודו וניחוחה מזכיר למטיילים את הביקור במקום. שם היא בשימוש להרחקת חרקים, מעניקה ריח טוב לבגדים ולשטיחים¹⁵ (p.145). יש שזוכרים אותה משנות השישים והשבעים כסמל של חופש בכלל וחופש מיני בפרט.

מקור העץ בהודו, משם הובא למזרח התיכון (טוניס, מרוקו) ולאחר מכן לחופי ים התיכון (דרום צרפת, ספרד)¹⁰. עץ זה פופולרי מאוד בזכות השימוש בחלקיו השונים בתעשיית האוכל והבשמים: עם פרי התפוז המר (חושש) או קליפת הפרי מכינים ריבות או סירופים, משקאות אלכוהוליים מתוקים (ליקר) ויינות. הפריחה הלבנה משמשת ליצירת התמצית הארומטית נרולי (Neroli) לתעשיית הבושם ומן העלים והזרדים מפיקים את התמצית הארומטית פטיט גריין (עלי הדרים)¹¹.

בזכות כמות גבוהה במיוחד של חומרים פעילים כמו לינליל אצטט (Linalyl Acetate) (בין 45%-ל-55%)² (p.365) התמצית הארומטית עלי הדרים מרגיעה את מערכת העצבים הסימפתטית ומאזנת את המערכת הקרדיו וסקולרית (טאכיקרדיה)⁷ (p.293). התמצית מוכרת בזכות התכונה הספסמוליתית שמקלה על בעיות רגשיות המשפיעות על מערכת הנשימה והעצבים¹ (p.182). היא מסייעת למתן מצב רוח ירוד, דכדוך¹², קשיי שינה ודיכאון.

התוויות נגד: לא ידועות. אופן השימוש לקיחה פנימית: ניתן להוסיף טיפה אחת או שתיים של תמצית עלי הדרים בכוס חלב שקדים לפני השינה. למצב אקוטי של סטרס, טיפה אחת עם כפית שמן זית, 3 או 4 פעמים ביום¹⁴.

למריחה: בבקבוק של 10 מ"ל מערבבים 1 מ"ל של תמצית עלי הדרים ו-1 מ"ל של תמצית לבנדר. כשמן בסיס מוסיפים שמן גרעיני משמש או שמן שקדים.

בערב לפני השינה, מבקשים מבן/בת זוג למרוח בעדינות כ-10 טיפות מהסינרגיה לאורך עמוד השדרה מלמעלה מטה. להניח טיפה אחת של תמצית עלי הדרים על מקלעת השמש.

בימים הקרים, העור נהיה יבש יותר בגלל היובש באוויר, הקור, הרוח או השימוש בתנורי חימום. יובש זה יכול לגרום תחושה של מתחה, גירוד, קשקשים או אפילו



מזונות פונקציונליים לתמיכה חיסונית נגד מחלות חורף



מאת ד"ר יוסי שבח
PhD, RNa, MIHA

נטורופת והרבליסט, מייסד ומנהל המרכז לתזונה פונקציונלית, מחבר הספר 'נפלאות התזונה הפונקציונלית'

קדד) כטיפול מונע ומינים שונים של Echinacea (קיפודנית) כטיפול במחלה חריפה שהתפרצה. אפשרויות השימוש בשני צמחים אלו יכולה להיות על פי צורת השימוש הנפוצה ברפואת הצמחים, כטינקטורה, או בכמוסות שלרוב יכילו תמציות יבשות מרוכזות. שימוש אחר שניתן לעשות בצמחים אלו, נוגע יותר לכיוון התזונתי פונקציונלי, בו משמשים הצמחים להעשרת המזון ולהפיכתו למזון פונקציונלי ייעודי ויעיל יותר נגד מחלות החורף. להלן, מדגם אפשרויות המשמשות אותי, הן בקליניקה למטופלי והן בשימוש הביתי:

מתכונים פונקציונליים

תמרנולוס

ממתק זה מורכב מעיסת תמרים מגולענים ושורש Astragalus טחון לאבקה או תמצית יבשה שלו. את שני הרכיבים מערבבים ולשים היטב. לאחר מכן יוצרים כדורים קטנים אותם ניתן לאכול כממתק על בסיס יומי מניעתי לצד חליטת צמחים. בחורף ובפרט בקרב אלו הסובלים מקור, מומלץ לאכול את כדורי התמרנולוס לצד חליטת Zingiber officinalis (גינג'ר). אפשרות אחרת היא הוספת ג'ינג'ר בזמן הכנת הכדורים.

מרקדד

הבסיס למרק זה כולל ירקות כתומים כגון גזר, בטטה ודלעת, העשירים בקארטנואידים. בנוסף לכך, שורש Astragalus טחון לאבקה, או תמצית יבשה שלו. קוצצים את הירקות, מוסיפים קדד ומתבלים לפי הטעם ברוטב סויה,

פלפל שחור וזעפרן או כורכום. את התבשיל ניתן לאכול כפי שהוא או לטחון אותו למרק סמיך. התבשיל מיועד לטיפול מונע. בחורף ובפרט בקרב אלו הסובלים מקור, מומלץ להוסיף גינג'ר לתבשיל. בהגשת המנה מומלץ להוסיף זרעי דלעת (כתחליף לשקדי מרק), העשירים באבץ.

מרקיפודנית

הבסיס למרק זה כולל בצל יבש וירוק, העשירים בקוורצטין ופטריות שמפניון. בנוסף לכך, שורש או עלוות Echinacea purpurea טחונים לאבקה או תמצית יבשה של הצמח. קוצצים את הבצל היבש ואת הפטריות, מוסיפים קיפודנית ומתבלים לפי הטעם ברוטב סויה, פלפל (פפריקה) מתוקה, שום, קינמון וג'ינג'ר. את הבצל הירוק קוצצים ומוסיפים בהגשה. התבשיל מיועד לטיפול במחלה חריפה. הגינג'ר המצוי במתכון, יתאים בעיקר להתקררות שאינה מלווה בעלייה של חום הגוף. לעומת זאת, בשפעת, בה חום הגוף גבוה, רצוי להימנע מהוספת גינג'ר לתבשיל, על מנת שחום הגוף לא יעלה יתר על המידה.

לקט תקצירי מחקרים ומאמרים על השפעה חיסונית של מזונות, תבלינים, צמחי מרפא ורכיבים המצויים בהם:

אכינציאה

מתוצאות מטא-אנליזה, נמצא כי הכנות המבוססות על חלקי הצמח העל קרקעיים של אכינציאה פרופוריאיה יכולה להועיל בשלבים הראשונים של התקררות במבוגרים (Linde et al, 2006).

אסטרנולוס

מזה מאות שנים ניתן אסטרנולוס במרשמי רפואה סינית מסורתית להגנה ולתמיכה במערכת החיסון ולמניעת התקררות וזיהומי מערכת נשימה עליונה (Collins, 2011).

תמר

ברפואה העממית משתמשים בתמרים לטיפול במגוון מחלות זיהומיות ותוצאות מחקרים מאששים כי לתמרים פעילות נוגדת חיידקים (Vayalil, 2002).

ירקות, תבלינים וקארטנואידים

ריכוז קארטנואידים גבוה בפלסמה יכול לשפר תגובה חיסונית ולהפחית סיכון למחלות זיהומיות. כמו כן, ריכוז גבוה של בטא-קארטן בפלסמה יכול להפחית הופעת זיהומים נשימתיים אקוטיים בקרב מבוגרים (Van der Horst-Graat et al, 2004).

צמחים מכילי קרטנואידים יכולים להמריץ את התפקוד החיסוני. תבלינים כדוגמת זעפרן ופפריקה מכילים קארטנואידים (Craig, 1999).

גזר, דלעת ובטטה הם מקורות טובים לקארטנואידים (Priyadarshani & Chandrika, 2007).

בצל ופלבונואידים

פלבונואידים כגון קוורצטין, פועלים כנוגדי ירוסים ונוגדי חיידקים. קוורצטין מעכב קבוצת אנזימים (DNA gyrase) המשתתפים בייצור חומצות גרעין ובשכפול ה-DNA של החיידק (Cushnie & Lamb, 2005). בצל הוא אחד המזונות העשירים

והנפוצים ביותר כמקור לקוורצטין (Nemeth & Piskula 2007).

זרעי דלעת ואבץ

לאבץ מגוון השפעות על מערכת החיסון ומחסור בו מגביר את הסיכון לזיהומים. במדינות מתפתחות יש עדויות לכך שתוספת אבץ יכולה להפחית סיכון להתקררות ולדלקת ריאות בילדים (Hemilä, 2011). זרעי דלעת הם מקור טוב לאבץ (Mi Young et al, 2012).

תבלינים

תבלינים כגון שום, בצל, קינמון, כורכום ופלפלת מתוקה, הציגו פעילות נגד מגוון של חיידקי גראם חיובי וגראם שלילי (De et al, 1999).

סיכום

מאמר זה נותן תוקף מדעי לשימוש המסורתי במזונות שונים ובתבלינים, לרבות שילוב צמחי מרפא ליצירת מזונות פונקציונליים המיועדים לשיפור פעילות מערכת החיסון ולהתמודדות טובה יותר נגד מחלות החורף. במהלך החורף ובפרט בקרב הסובלים מקור, מומלץ לצרוך על בסיס יומי, מזונות ומשקאות חמים ומחממים כדוגמת מרקדד וחליטת גינג'ר, לצורך שמירה על חום הגוף. מניסיוני הטיפול, צריכה קבועה של מזונות פונקציונליים כגון אלו המוזכרים במאמר, משפרים את העמידות החיסונית והופכים את הפונדקאי למארח שאינו מסביר פנים ואת הפונדק שלו למקום שירוסים וחיידקים יתקשו למצוא בו את מקומם.



מקורות
Collins RA. (2011). A ten-year audit of traditional Chinese medicine and other natural product research published in the Chinese Medical Journal (2000-2009). Chinese Medical Journal 2011;124(9):1401-1408.

Craig WJ. (1999). Health-promoting properties of common herbs. HYPERLINK "http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10479221" Am J Clin Nutr. 70(3 Suppl):491S-499S.

Cushnie TP, Lamb AJ. (2005). Antimicrobial activity of flavonoids. Int J Antimicrob Agents. 2005 Nov;26(5):343-556.

De M, et al. (1999). Antimicrobial screening of some Indian spices. Phytother Res. 13: 616-618.

Hemilä H. (2011). Zinc lozenges may shorten the duration of colds: a systematic review. HYPERLINK "http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21769305" Open Respir Med J. 5:51-58.

Linde K, et al. (2006). Echinacea for preventing and treating the common cold. Cochrane Database Syst Rev. (1):CD000530.

Mi Young K, et al. (2012). Comparison of the chemical compositions and nutritive values of various pumpkin (Cucurbitaceae) species and parts. Nutr Res Pract. 6(1): 21-27.

Nemeth K, Piskula MK. (2007). Food content, processing, absorption and metabolism of onion flavonoids. HYPERLINK "http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17457724" Crit Rev Food Sci Nutr. 47(4):397-409.

Priyadarshani AM, Chandrika UG. (2007). Content and in vitro accessibility of pro-vitamin A carotenoids from Sri Lankan cooked non-leafy vegetables and their estimated contribution to vitamin A requirement. HYPERLINK "http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17852483" Int J Food Sci Nutr. 58(8):659-667.

Vayalil P.K. (2002). Antioxidant and antimutagenic properties of aqueous extract of date fruit (Phoenix dactylifera L. Arecaceae). J Agric Food Chem. 50: 610-617.

van der Horst-Graat JM, Kok FJ, Schouten EG. (2004). Plasma carotenoid concentrations in relation to acute respiratory infections in elderly people. HYPERLINK "http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15230994" Br J Nutr. 92(1):113-118.

סיכום סקר חברי העמותה הישראלית לצמחי מרפא



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

ראשית, ברצוננו להודות לכל המשיבים והמשיבות לסקר.

סיכום זה נכתב בלשון זכר מטעמי נוחות ופונה לחברי וחברות העמותה כאחד. הסקר נשלח בדוא"ל ובוצע בעזרת גוגל-דוקומנט כסקר אנונימי ישירות ע"י עיל"ם ולא בסיוע חברת סקרים. עלות הפקת הסקר הייתה נמוכה ביותר וכללה תשלום ע"פ שעות עבודה בעבור הקלדת נתונים והפקת תרשימים ע"י מר רעי שרירא. שיטת סיקור זאת נבחרה בשל הפשטות שבה, אך ידועים לנו חסרונותיה: לרוב חברי עיל"ם יש כתובת דוא"ל, אך לא לכולם; עדכון ואימות כתובות הדוא"ל של חברי העמותה לא נעשה באופן סדיר; נדרשת תשומת לב ופינוי זמן מצד הנשאלים. הסקר נשלח ל-625 חברי עמותה בעלי רישום דוא"ל ומתוכם ענו 108 חברים. זהו מענה נמוך של 17%, אך ניתן לשער כי הסיבות הן: מענה נמוך בגלל שיטת הסקר האינטרנטי. 625 הנשאלים אינם חברים קבועים בעמותה וחלקם היו חברים בשנים שעברו ונראה כי לא מעוניינים להשיב על סקר זה. בכל שנה מספר החברים הפעילים בעיל"ם עומד על 300 איש לערך. אם נתבסס על נתון זה, אזי ענו לסקר שלישי מחבריו. הסקר נחלק לשלשה חלקים: **בחירת הקשר עם עיל"ם** **שביעות רצון מפעילות עיל"ם** **נתוני הנסקרים**

א. בחינת הקשר עם עיל"ם

- 1. אופן הכרת עיל"ם:** רוב חברי העמותה הצטרפו לעמותה מתוך היכרות דרך חבר עמותה קודם. הערכה מניתוח הסקר: העמותה לא עוסקת בשידוק, אך נראה כי חבריה עושים זאת עבורה מתוך שביעות רצון. בראייה שנתית, בכל שנה ישנם כ-300 חברי עמותה רשומים. זהו מספר נמוך. הסקר מחזק את הסברה כי על העמותה לשקול אפשרויות שיווק בהמשך.
- 2. מספר שנות החברות בעיל"ם:** רוב החברים (45%) הינם חברי עיל"ם מעל חמש שנים. הערכה מניתוח הסקר: נתון זה מראה כי ישנו "גרעין חזק" של נאמני העמותה אשר מחדשים את החברות בכל שנה. היות ובראיה שנתית ישנם כ-300 חברי עמותה רשומים בכל שנה נראה כי העמותה זוכה ברישום חוזר של "הגרעין החזק", אך לוקה בגיוס חברים חדשים.
- 3. האם אתם מבקרים באתר האינטרנט של עיל"ם:** 63% מבקרים, 15% נוספים מחפשים בו תוכן. 5% לא ידעו על קיומו של האתר. הערכה מניתוח הסקר: 63% מבקרים באתר זו תוצאה טובה. האתר נמצא כעת בתהליך שדרוג וצפוי כי אחוזים אלו וכן אחוזי חיפוש התוכן יעלו.
- 4. רכישת "קול הצמחים", מעבר לאלו המתקבלים מתוקף חברות בעיל"ם:** 18% רכשו גיליונות נוספים, 10% רכשו את כל הגיליונות, 25% לא ידעו כי ניתן לרכוש. הערכה מניתוח הסקר: על העמותה לבחון דרכים נוספות להפצת ומכירת גיליון "קול הצמחים".
- 5. בכמה כנסים היית נוכח בשנתיים האחרונות:** 28% היו בכל הכנסים (4 כנסים), אחוזים דומים בכנס אחד או שני כנסים. בשלשה כנסים היו 15%. הערכה מניתוח הסקר: אחוזים אלו מצביעים על שביעות רצון ופינוי זמן להגעה לכנס.
- 6. בכמה סיורים היית בשנתיים האחרונות:** לשאלה זאת ענו רק 48% מהנשאלים. 63% מתוכם היו בסיור אחד, 33% בשניים עד שלושה סיורים. הערכה מניתוח הסקר: מעט ענו לשאלה זאת, ניתן להניח כי רק אלו אשר השתתפו בסיורים אכן ענו על שאלה זאת. רוב המשיבים מגיעים רק לסיור אחד בשנתיים. תמונה זאת מעלה מספר שאלות בנוגע לסיורים: מידת האטרקטיביות של הסיורים (רמת המדריכים, אזור הסיור); קושי אובייקטיבי להשתתפות בסיורים (ימי שישי הקצרים, מאמץ להגיע לסיור, מזג אוויר); יעילות פרסום הסיור. 33% השתתפו בשני סיורים עד שלשה סיורים, זה נתון מעודד יותר.

- 7. סיבות מרכזיות לחברות בעיל"ם:** אחוזים גבוהים מעוניינים להיות שייכים לעמותת צמחי מרפא, אחוזים בינוניים מעוניינים במסגרת מקצועית לימודית. הערכה מניתוח הסקר: מעיד כי רוב המכריע של חברי העמותה בעלי זיקה גבוהה ומקצועית לנושא צמחי המרפא.
 - 8. חברות בעמותה מקצועית נוספת:** 58% לא חברים בעמותה נוספת, 19% בעמותות שאינן קשורות באופן ישיר לטיפול בצמחי מרפא, 23% חברים בעמותה נוספת (15% נטורופתיה, 7% רפואה סינית/הודית, 1% רפלקסולוגיה, שיאצו, הומיאופתיה). הערכה מניתוח הסקר: עיל"ם בשיתוף עם עמותת הנטורופתים מעודדים חברות משותפת ע"י מתן הנחות בדמי הרישום לפעילויות שונות.
 - 9. האם עיסוקך קשור לצמחי מרפא:** 77% עיסוקם קשור לצמחי מרפא (45% באופן מסוים, 32% עוסקים בפועל בתחום צמחי המרפא), עבור 16% צמחי מרפא מהווים תחביב. הערכה מניתוח הסקר: הערכה דומה לשאלה מספר 7.
 - 10. האם יש ניסיון בטיפול בצמחי מרפא:** 32% מטפלים בעצמם ובבני המשפחה בעזרת צמחי מרפא, 27% מוסמכים כמטפלים בצמחי מרפא, 12% משלבים טיפול בצמחי מרפא בנוסף לתרפיה אחרת, 9% מגדירים עצמם כהרבליסט, 7% מכינים "תרופות סבתא". הערכה מניתוח הסקר: תוצאה משמחת המעידה כי רוב חברי העמותה מיישמים באורח זה או אחר שימוש בצמחי המרפא.
 - 11. חברות באיגוד ההרבליסטים בקלינייים של עיל"ם:** רבע מהמשיבים חברי האיגוד. הערכה מניתוח הסקר: תוצאה זאת עומדת בהתאמה למספר הרשומים לאיגוד מבין חברי עיל"ם.
 - 12. האם המלצתם לחבר/קולגה להצטרף לעיל"ם:** 68% כן. הערכה מניתוח הסקר: מעיד על שביעות רצון.
 - 13. האם עברת בעצמך טיפול בצמחי מרפא:** 61% מטפלים בעצמם על סמך ידע אישי, 38% פנו למטפל מוסמך, 27% מוסמכים לטיפול מטעם לימודים מקצועיים. הערכה מניתוח הסקר: תוצאה זאת משמחת ומעידה כי חברי העמותה בעצמם נאמנים לטיפול בצמחי מרפא.
 - 14. אופן קבלת המידע והתכנים על פעילויות עיל"ם:** 74% במייל, 20% דרך אתר עיל"ם. הערכה מניתוח הסקר: 74% המקבלים את המידע במייל זו תוצאה טובה, אך רצוי שהפצת המידע תהיה ביעילות של מעל ל 90%.
 - 15. מידת שביעות הרצון מאופן שמירת הקשר עם העמותה:** 41% מרוצה, 16% מרוצה מאוד, 34% טעון שיפור, 9% לא מרוצה. הערכה מניתוח הסקר: מעל חצי מהמשיבים מרוצים, אך נראה כי יש צורך בשיפור כגון: עדכון ואימות כתובות הדוא"ל, בדיקת מהימנות שיטת הפצת המידע במייל, שיפור הפצת המידע דרך אתר עיל"ם.
- ## ב. שביעות רצון מפעילות העמותה
- מידת שביעות הרצון מעמותת עיל"ם:** 54% גבוה, 13% גבוה מאוד, 27% בינונית, 6% טעון שיפור.
- הערכה מניתוח הסקר:** העמותה זוכה לשביעות רצון גבוה, אולם נתון זה אינו בא בהלימה עם גידול במספר חברי העמותה.
- פעילויות משמעותיות בעמותה:** כנסים וקריאת מאמרים ב"קול הצמחים" זוכים להכרה משמעותית ביותר. באופן הדרגתי פעילויות משמעותיות נוספות הן: השתייכות לקהילת צמחי מרפא (פן מקצועי ופן חברתי), שימוש בתוכן מאתר העמותה והשתתפות בסיורים.
- מידת שביעות הרצון מכנסי עיל"ם:** 50% גבוהה, 22% גבוהה מאוד, 22% בינונית, 6% נמוכה. **הצעות לשיפור הכנסים:** רק 31 נשאלים השיבו והציעו: הפרדה בין כנס אקדמי לכנסים מעשיים יישומיים, יותר מרצים מקצועיים מחו"ל, רמת הרצאות גבוהה יותר ואקדמית יותר, דגש על למידת עמיתים וסדנאות, פחות תוכן שיווקי.
- התכנים החשובים ביותר בכנסים, מעוניינים כי הרצאות יינתנו ע"י:** אחוז גבוה ביותר למטפלים בצמחי מרפא, בהמשך חוקרים ורופאים, ולבסוף מגדלי צמחי מרפא. הנושאים החשובים ביותר בכנסים: אחוז גבוה ביותר מעוניינים בהרצאות בנושאי בטיחות ואינטראקציות, בהמשך צמחיית א", ריקיחת צמחי מרפא, רפואה עממית, אתנו בוטניקה ולבסוף בתחום צמחי מרפא ורוחניות.
- מידת שביעות הרצון מסיורי עיל"ם:** לשאלה זאת ענו רק 46% מכלל המשיבים. 54% טענו לשביעות רצון גבוהה, 28% גבוהה מאוד, 13% בינונית, 5% שביעות רצון נמוכה. הצעות לשיפור הסיורים: יותר סיורים ותדירות גבוהה יותר, סיורים גם בצפון ובדרום, לפרסם את הסיורים באופן יותר מוצלח.
- מידת שביעות הרצון מ"קול הצמחים":** 57% שביעות רצון גבוהה, 28% שביעות רצון גבוהה ביותר, 13% בינונית, 2% נמוכה.
- תחומים חשובים עבור "קול הצמחים":** מירב המשיבים הציעו: נושאי בטיחות ואינטראקציות, בהמשך, חדשות מהעולם בנושא, תיאורי מקרה, הצגת מחקרים, תרגומי מאמרים ממגזינים

כנסים וקריאת מאמרים ב"קול הצמחים" זוכים להכרה משמעותית ביותר. באופן הדרגתי פעילויות משמעותיות נוספות הן: השתייכות לקהילת צמחי מרפא (פן מקצועי ופן חברתי), שימוש בתוכן מאתר העמותה והשתתפות בסיורים.

צמחי מאכל: ליקוט ושימוש בחורף

ל א צריך להיות חד עין במיוחד כדי להבחין במלקטים בצדי הדרכים והשדות בחודשי החורף. תרבות זו של ליקוט צמחים לאכילה היא בעלת שורשים עתיקים. בעבר, לפני שהתיישבו בני-האדם והפכו לחקלאים, הם היו ציידים-לקטים שליקטו את מרבית מזונם - פירות, שורשים, אגוזים, ירקות ועלים ירוקים. ככל שהפכנו מיושבים יותר, כך התמעט חלקו של הלקט במזוננו, עד שהיום רובנו אוכלים רק מזון שגודל במיוחד עבורנו. הידע העצום של אבות-אבותינו הלך והצטמצם והיום יש חוקרים ולקטים העוסקים בשימור כל פיסת מידע אפשרית לגבי הצמחים האכילים שגדלים להם בר. משלל ליקוטי הבר נשארנו היום בעיקר עם העשבים בחורף ועם הפירות בקיץ (שיזפים, תותי-עץ וזיתים הם דוגמה לפירות כאלה). לכל עשב השפעה משלו על המנה, עונת קטיפה מתאימה משלו ואופן הבישול המיוחד לו. המידע הרב של אנשי העבר כלל ידע כמו איפה למצוא את הצמחים, איך לחפש אותם, מתי, איך לקטוף כך שלא ייפגע הצמח ואילו חלקים לאכול. בנוסף לכל אלה הם גם ידעו גם על סגולותיהם של הצמחים לרפואה. ואכן, ככל שמתעמקים בנושא מגלים את החשיבות ואת הערך הבריאותי של ליקוט ואכילת עשבי בר. עשבי הבר נקטפים ונאכלים טריים ובשלים - לכן רבה תרומתם לבריאותנו. הם מכילים ויטמינים ומינרלים חיוניים וערכם התזונתי גבוה במיוחד. תרבות הליקוט אינה משפיעה רק על המזון, מדובר בפעילות חברתית שאפשר לעשות ביחד עם חברים ועם המשפחה. יש לה גם ערך כפעילות גופנית, לאלה התרים במשך שעות אחר העשבים המתאימים למאכל ובאותה הזדמנות גם מטיילים באור השמש ובאוויר הצח של חיק הטבע. עם זאת, חשוב להתחיל ללמוד ממדריך בעל ידע, שכן ישנם צמחים רעילים שכדאי להימנע מהם, או כאלה שיש לבשלם רק באופן מסוים, כך שתפוג רעילותם. ילדים מאוד אוהבים לטייל וללמוד על צמחי הבר ולגלות שאפשר לאכול בזמן הטיול, אולם גם עם ילדים כדאי לשים לב להנחייה ולפיקוח על העלים הנקטפים - כדי להימנע מאכילה של צמחים רעילים או שאינם טובים למאכל. בעונת החורף אפשר ללקט עשרות רבות של עשבים אכילים ברחבי הארץ. פעמים רבות אפשר למצוא



מאת אורי מאיר-צ'זיק
ד"ר להיסטוריה של האוכל והרפואה

ד"ר מאיר-צ'זיק כתב את הספרים "צמחי בר למאכל" ו"דברים שאוכלים מכאן" בהוצאת מפה.

אורי מדריך ליקוט ברחבי הארץ, הוא מעביר סדנאות בישול ומלמד במכללות ובאוני' חיפה.



סה"כ תוצאות הסקר הינן חיוביות עבור העמותה. 68% ימליצו לחבר להצטרף לעמותה, 72% מרוצים עד מרוצים מאוד מהכנסים, 82% מרוצים עד מרוצים מאוד מהסדנאות, 85% מרוצים עד מרוצים מאוד מ"קול הצמחים".



המשך מעמ' קודם

אחרים. הצעות שזכו לתמיכה בינונית: רקיחת צמחי מרפא, רגולציה מול משרד הבריאות, אופן גידול צמחים, מונוגרפים של צמחי מרפא, ביקורת על ספרות מקצועית, אתנובוטניקה, אקולוגיה ולבסוף מידע רפואי קונוונציונאלי. השתתפות בסדנה של יומיים אשר העמותה תציע ואשר תכלול מספר מרצים וסדנאות: 67% מעוניינים להשתתף.

התחומים בהם העמותה צריכה למקד את תשומת הלב בשנת הפעילות הבאה: אחוזים גבוהים הציעו: תהליך מול משרד הבריאות להכרה במקצוע, הקמת מאגר מידע על צמחים ותופעות לוואי, הקמת מאגר מידע על הטיפול בצמחיית א"י, יחסי ציבור בתקשורת להעלאת המודעות לתחום, רגולציה מול משרד הבריאות. אחוזים בינוניים הציעו: עריכת ימי עיון בנוסף לכנסים, פיתוח מערך הוראה של עיל"ם. אחוזים נמוכים הציעו: טיולי ליקוט צמחי מרפא בנוסף לסיורים, הכוונה למסלולי טיול בדגש צמחי מרפא, שיפור הקשר עם חברי העמותה, מתן מלגה ותמיכה בלימודי צמחי מרפא, הקמת גינת צמחי מרפא, השתתפות בתוכניות רדיו וטלוויזיה בנושאי בריאות.

תמחור העמותה: 42% טוענים כי המחיר סביר, 38% טוענים כי המחיר מתאים והגיויני, 13% טוענים כי המחיר גבוה, 7% טוענים כי המחיר נמוך. סיבות לאי השתתפות בפעילות העמותה: רק 19 איש השיבו לשאלה. רצון להיות מעורב יותר בנעשה בעיל"ם: רק 22 איש השיבו לשאלה זאת, ההצעות כללו סיוע בתחום האינטרנט, איור, תרגום, סיוע משפטי רגולטורי וצילום.

ג. נתונים אישיים של הנסקרים

טווח הגילאים: 54% הינם בני 40 עד 60. 18% מעל 60. 16% בגילאי 30 עד 40. 12% בגילאי 20 עד 30.

הערכה מנייתוח הסקר: הערכה כי קבוצת הגיל 40 עד 60 ובנוסף 60 ומעלה הם חברי "הגרעין החזק" של העמותה (בהמשך לשאלה 2 בסעיף א). 12% חברים בלבד הם מקבוצת הגיל 20 עד 30, זהו נתון נמוך המעיד כי על עמותה לחזק גיוס קבוצת גיל זאת המהווה את דור המשך של חברי העמותה. בקבוצת גיל זאת נכללים לרוב גם סטודנטים במכללות לרפואה משלימה וכן על אחת וכמה יש להפנות תשומת לב לגיוס חברים מקבוצת גיל זאת.

אזור מגורים: 52% גוש דן והשרון, 26% ירושלים, 15% צפון, 7% דרום. מסגרת ההשכלה בתחום צמחי המרפא: רוב המשיבים (52%) הינם בוגרי מכללה לרפואה משלימה, 16% למדו במסגרת פרטית בארץ, 10% בוגרי מסלול אקדמי. אחוזים נמוכים מעידים על לימוד עצמי או לימוד בחו"ל.

סיכום

סה"כ תוצאות הסקר הינן חיוביות עבור העמותה. 68% ימליצו לחבר להצטרף לעמותה, 72% מרוצים עד מרוצים מאוד מהכנסים, 82% מרוצים עד מרוצים מאוד מהסדנאות, 85% מרוצים עד מרוצים מאוד מ"קול הצמחים".

הנקודות העיקריות לשיפור הן:

עלייה במספר חברי עיל"ם ודגש על גיוס חברים מקבוצת הגיל 20 עד 40. שיפור התקשורת בין העמותה לחברה. שיפור במספר המשתתפים בסיורי העמותה. בחינת תכנים וסוג המרצים בכנסים. בחינת שיווק יעיל או פורמט אלקטרוני להפצת "קול הצמחים".

תודה רבה בשם הוועד המנהל
ניר אברהם, עורך הסקר.

בעונת החורף אפשר
ללקט עשרות רבות
של עשבים אכילים
ברחבי הארץ

למה צמחים מייצרים חומרי מרפא?

כתבה זו באה לעורר את העניין של חובבי צמחי המרפא לשאלה התמוהה: **מדוע צמחים מייצרים חומרי מרפא?** לפני שננסה לתת תשובה, נעמוד כאן על מספר עובדות הקשורות בצמחים ובמיוחד על יחסי הגומלין בין צמחים לבעלי חיים.



מאת ד"ר צביה שפירא
בוטנאית

I עובדה I

הצמחים הם האורגניזמים היחידים (כמעט) בטבע שמייצרים חומר אורגני (סוכר) מחומרים אי-אורגניים (מים ופחמן דו חמצני) ולשם כך הם מנצלים את אנרגיית אור השמש. הצמחים מייצרים מהסוכר את כל יתר החומרים הדרושים להם לבניין התאים והרקמות. (10)

II עובדה II

כל תהליך כימי מעין זה צורך הן מרכיבים כימיים והן אנרגיה. ייצור חומרים על ידי הצמח הוא תהליך יקר לצמח מבחינה כלכלית. על הצמח להשקיע בבניית החומרים גם אטומים של יסודות שונים וגם אנרגיה רבה הדרושה לסינטזה של חומר המורכב מחומרים פשוטים. (10)

III עובדה III

אף אחד מבעלי החיים לא מסוגל לייצר בעצמו חומר אורגני מחומרים אי-אורגניים, ולכן כל בעלי החיים תלויים למחייתם בצמחים או בבעלי חיים אחרים שאכלו צמחים. מכאן, שכל בעלי החיים - מחלזונות, תולעים, פרפרים ועד זוחלים, עופות ויונקים - חייבים לאכול צמחים, כי דרכם הם מקבלים את החומרים האורגניים הנחוצים להם על מנת לבנות את גופם ועל מנת להפיק אנרגיה הדרושה לכל תהליכי החיים. גם בעלי חיים קרניבוריים, מקבלים את החומרים האורגניים שלהם מטריפת בעלי חיים צמחוניים. (10)

IV עובדה IV

רוב חומרי המרפא שאנו מפיקים מצמחי המרפא, בהם אנו משתמשים לצורך ריפוי, נמנים על החומרים שאינם הכרחיים לקיומו של הצמח. חומרים אלה אינם משמשים את הצמח לא לבניין התאים והרקמות שלו, ולא לצורך הפקת אנרגיה הדרושה לכל התהליכים הכימיים המתרחשים בגופו. חומרים אלו מכונים על ידי מדענים "מטבוליטים משניים צמחיים" (1,2,3)

נשאלת אם כן השאלה:

אם חומרים אלה אינם הכרחיים לקיומו של הצמח, מדוע מייצרים הצמחים את המטבוליטים המשניים? איזו תועלת מעניקים חומרים אלו לצמחים? הרי מובן מאליו שאין הצמחים מייצרים חומרים אלו למענו.

התשובה לכך מתחילה להתבהר אם מביאים בחשבון שעולם הצמחים קיים על אדמות כ-365 מיליון שנה, וכל העת הזו, בעלי החיים - מהזעירים ביותר ועד לגדולים ביותר - חיים הודות לכך שהם ניזונים מצמחים (או שטורפים את אוכלי הצמחים). אם לצמחים לא הייתה דרך להתגונן בפני בעלי החיים אוכלי הצמחים - (Herbivores) לא היה נשאר בעולם ולו צמח אחד, ולמעשה כל עולם האורגניזמים היה נכחד. חקר המטבוליטים המשניים בצמחים מזהה בהם את חומרי ההגנה, שבאמצעותם הצמחים מתגוננים בפני אוכלי העשב, בתהליך שנקרא "ההגנה הכימית של צמחים" - (Plant) Chemical Defense. ובני האדם למדו במהלך ההיסטוריה האנושית לנצל חומרי הגנה צמחיים אלה למטרות ריפוי (1,2,3)

בפינה זו בעיתון נביא בעתיד דוגמאות מהתחום שנקרא "אקולוגיה כימית", שבין יתר הנושאים חוקר ומגלה את יחסי הגומלין בין צמחים לבין בעלי חיים ובין אורגניזמים אחרים, על בסיס חומרי הריפוי שמצויים בצמחים. במאמר זה נתמקד מעט בחומרים המכונים על ידינו פטואסטרוגנים (Phytoestrogens), חומרים אלו מצויים בחלק מהמזונות הצמחיים שאנו אוכלים, וחלקם נמצא בשימוש על ידי הרבליסטים, במיוחד לפתרון בעיות הקשורות לגיל המעבר אצל נשים (7,8)



מאוחר יותר בעונה, כשהנבטים הופכים לצמחים בוגרים, אפשר להכין מהם גם מטעמים מבושלים ומאפים

לדוגמא ראה:

1. אמוץ דפני (1984), צמחי בר ראויים למאכל, החברה להגנת הטבע או:

Ali-Shtayeh MS, Jamous RM, Al-Shafie' JH, Elgharabah WA, Kherfan FA, Qarariah KH, Khdaif IS, Soos IM, Musleh AA, Isa BA, Herzallah HM, Khlaif RB, Aiash SM, Swaiti GM, Abuzahra MA, Haj-Ali MM, Saifi NA, Azem HK, Nasrallah HA. Traditional knowledge of wild edible plants used in Palestine (Northern West Bank): a comparative study.

2. Vogel G, Trost W, Braatz R, Odenthal KP, Brüsewitz G, Antweiler H, Seeger R. Pharmacodynamics, site and mechanism of action of silymarin, the antihepatotoxic principle from Silybum mar. (L) Gaertn. 1. Acute toxicology or tolerance, general and specific (liver) pharmacology

Arzneimittelforschung. 1975 Jan;25(1):82-9.

3. Danin, A. and Yom Tov, Y., "Nests of harvesting ants as primary habitats of Silybum marianum L". Plant Systematics and Evolution 1990. עמ' 209-217



אחיו של הגדילן, הברקן, (Notobasis syriaca) מאוד דומה לו ולשיטתי מבחינה קולינארית אין סיבה ללמוד להבחין בין הנבטים ואפשר להשתמש בשניהם לארוחה.

סלט נבטי העלים הראשונים של תחילת החורף

רכיבים:

נבטי גדילן, חלמית, חרדל, סרפד, בצל ירוק, מלפפון, חצי לימון סחוט, מלח ופלפל, שמן זית

הוראות הכנה:

מערבבים בקערה את הנבטים והירקות. מוסיפים מיץ מחצי לימון, מלח ופלפל לפי הטעם - ומערבבים. מזליפים מעט שמן זית ומגישים טרי.

לגיוון:

אם אתם במקרה מלקטים ביער אורנים, חפשו את אורן הצנובר, פצחו כמה גרעיני צנובר ויש לכם תוספת טעימה לסלט.

עוד טיפ:

ממש עכשיו זו העונה של פירות הקטלב. אכילת פירות הקטלב היא חלק ממסורת הליקוט המקומית. הליקוט המקומית (Arbutus andrachne) שימו לב, הם טעימים רק כשהם ממש ממש אדומים ובשלים. אכילת פרי בשל וטרי ישר מהעץ היא עקרונית בעלת ערך מבחינה תזונתית בעיקר בעולם שבו רוב הפירות שאנו אוכלים אינם בשלים ואנו אוכלים אותם זמן רב אחרי הקטיף.

את עשבי הבר בשווקים בכפרים הערביים או בחנויות הירקות. ממש בעונה זו, בזכות ימי הגשם שהיו לנו, שוב נצבעים השדות, צידי הדרכים והגינות הנטושות במגוון גוונים של ירוק. ירוק שאינו רק יפה, אלא גם אכיל, טעים ובריא מאוד. רבים מהם נראים לנו כעשבים שוטים אך אפשר לעשות בהם שימוש במטבח. לא צריך ללכת רחוק - בכל גינה צצים כעת נבטים של גדילן, סרפד, חלמית, וחרדל, למשל. אפשר פשוט ללקט אותם ולאכלם טריים. מאוחר יותר בעונה, כשהנבטים הופכים לצמחים בוגרים, אפשר להכין מהם גם מטעמים מבושלים ומאפים. הנה מה שאפשר לעשות במטבח עם הנבטים הראשונים שצצים אחרי הגשם, בדיוק עכשיו בתחילת החורף:

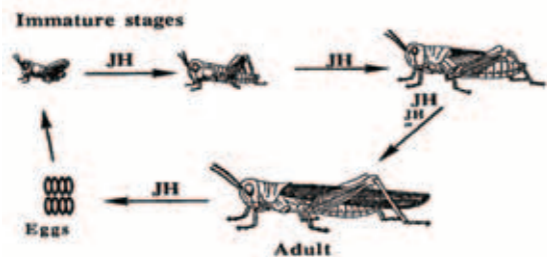
הנבט הנפוץ ביותר והקל ביותר לליקוט הוא זה של הגדילן המצוי (Silybum marianum) בגדילן אנחנו משתמשים לאורך כל השנה במטבח, בתחילה בנבט, אחר-כך בגבעול ובעלים הצעירים, במצע של התפרחת ובסוף גם בזרעים. באמצע שנות ה-70 נתגלה במחקרים הסילימרין, החומר הפעיל בזרעיו, המסייע לטיפול בכבד. הגדילן גדל במקומות יבשים וטופי שמש. הוא צומח בצידיהן של דרכים רבות, בשדות ובקרקעות עשירות.

ישנם יחסי גומלין מעניינים בין נמלת הקציר לבין הגדילן. נמלת הקציר מסייעת לנו בהפצתם של זרעי גדילן ולכן אפשר למצוא ריכוזים גדולים של נבטי גדילן ליד קיני הנמלים. הנמלה אוספת את הזרעים אל תוך הקן, שם מאכילה בגופיפי השמן שבו את זחליה, ואחרי מספר שבועות מוציאה את זרע הגדילן חזרה אל הגורן, כך הוא יכול לנבוט ולפרוח ולספק עבור הנמלה עוד זרעים.

פירוש שמו של הגדילן בערבית, חורפא אל ג'מל/נאס, הוא - "קוץ הנמלים", או "קוץ האנשים". בספרות חז"ל מוזכרת אכילת קוצים מן הבר רבי אבהו, בן דור האמוראים השלישי, מספר על גמל שהתהלך רעב. מששאלו הרומאים לפשר מצבו העגום, ענה הגמל שהשנה היא שנת שמיטה, ובשנה שכזאת, שאסור לעבד בה את האדמה, היהודים אוכלים את כל הקוצים ולא נותר לו מה לאכול.

פיטואקדיזונים (Phytoecdysones):

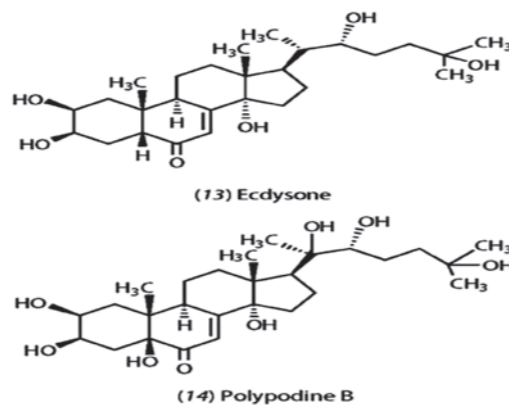
תופעה אחרת הקשורה לסטרואידים צמחיים הם החומרים המכונים פיטואקדיזונים. משמעות המונח אקדיסיס (Ecdysis) הוא נשל. כל החרקים - אלו שיש להם גלגול מלא: ביצה - זחל - גולם - בוגר, וגם אלו שאין להם גלגול מלא, ומהביצים מתפתחים חרקים בדמות הבוגר, רק קטנים יותר - כולם עוברים תהליך של נשל. המעטה החיצוני של החרק (שלד חיצוני) מכונה קוטיקולה. בשלבי התפתחות החרק מזחל לבוגר, מתנשל החרק מספר פעמים. במקום הקוטיקולה הישנה נוצרת קוטיקולה חדשה, המתאימה לגודלו החדש של החרק המתפתח.



כפי שראה בתמונה, שני הורמונים אחראים לתהליך זה: הורמון הנעורים - Jovenile (hormone) JH והורמון הנשל - (Moult hormone) MH (Ecdysis hormone) והם מופרשים בכל שלב ביחסים שונים. נוכחותם היא קריטית לתהליך התקין של הבקרה על הגלגול (Methamorphosis) במהלך חיי החרק. סיום הגלגול מתבטא בהפרשה של ריכוזים קטנים ביותר של הורמונים אלו. בשלב הבוגר שוב מופרש ה-JH ומכשיר את שחלות הנקבה ליצור ביצים. ההורמונים: JH ו-MH מכונים אקדיזונים (Ecdysones). תהליך השלת הנשל נקרא Ecdysis.

החרקים נחשבים למזיקים הגדולים ביותר לצמחים - משום שהם ניזונים מהצמחים בכמויות גדולות. כדי לווסת את אכילת הצמחים על ידי חרקים, הרבה מאוד צמחים פתחו מעין "הדברה ביולוגית" כנגד החרקים הניזונים מהם. צמחים רבים מייצרים מטבוליטים משניים בעלי מבנה סטרואידי, הדומים מאוד לאקדיזונים שמצויים בחרקים - ואלה נקראים פיטואקדיזונים (תמונה 3). אכילת צמח שמכיל פיטואקדיזונים על ידי חרקים תגרום לכך שבגוף החרק הם ייקשרו לקולטנים בתאים (שמגיבים להורמוני הנשל) הפיטואקדיזונים ואלה לא יאפשרו לאקדיזונים של החרק להיקשר. זה יגרום לשיבוש של תהליך הנשל והתוצאה היא חרקים שלא יגיעו לשלב בוגר, אלא יסיימו את חייהם מבלי להביא צאצאים חדשים.

במאמרים הבאים נמשיך לסקור את יחסי הגומלין המופלאים בין צמחים לבין בעלי חיים המתבססים על קיומם של מטבוליטים משניים בצמחים, אשר משמשים את האדם כחומרי המרפא הצמחיים.⁹



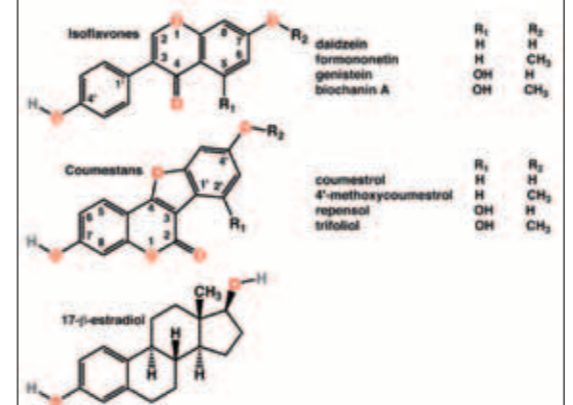
תמונה 3: הנוסחה העליונה מתארת את המבנה המולקולרי של הורמון הנשל שמייצר החרק, והנוסחה שלמטה מתארת את המבנה המולקולרי של החומר הצמחי (פוליפודין) הדומה מאוד לאקדיזון האנימלי, אך יפעל בחרק באופן אנטגוניסטי וישבש את המהלך התקין של הנשל והתבגרות החרק.^(2,3)

רשימה ביבליוגרפית:

1. Successful herbivore attack due to metabolic diversion of a plant chemical defenses. Ute Wittstock et al, Proc Natl Sci USA, 2004, 4859-4864 Gerald A. Rosenthal & May R. Birenbaum Academic Press Inc. 1999 (pp 421-4229: Effect of isoflavonoids on Mammalian Reproduction).
3. Introduction to Ecological biochemistry, JB Harborne 1993. Elsevier Academic press (pp 186-199 Co Evolutionary Arms Race: Plant Defense and Animal Response)
4. Detection of the effects of phytoestrogens on sheep and cattle N. R. Adams. J Anim Sci 1995,73: 1509 - 1515 <http://www.journalofanimalscience.org/content/73/5/1509.full.pdf>
5. Clover disease: university of Illinois, Colege of Agriculture, J. Plant disease, 11, 1982.
6. Affinity of rabbit uterine oestradiol receptor for phyto-oestrogens and its use in a competitive protein-binding radioassay for plasma coumestrol. Shemesh M, Linder HR, Ayalon N. J Reprod Fertility, 1972 29: pp: 1-9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/5017011>
7. Estrogen and Progestin bioactivity of foods, herbs and spices. Zava DT, Dolbaum CM, Blen M, Proc. Soc. Exp. Biol. Med. 1998, 217: 369-178 http://www.al-alim.co.il/mina.asp?alal=569&cont=572&curr_page=775
8. Utility of Dietary Phytoestrogens in Preventing Postmenopausal Osteoporosis Luigi Mario Chiechi and Loredana Micheli Current Topics in Nutraceutical Research Vol. 3, No. 1, pp. 15-28, 200 http://ctnr.newcenturyhealthpublishers.com/about/pdf/issue_31_15-28.pdf
9. Into the world of steroids: a Biochemical "keep in touch" in plants and animals. Anna Sprezza, Plant Signal Behav, 2012 15: 8 (2).
10. Biology - The Unity and Diversity of Life.. C. Starr & R. Taggart, 8th ed. Wadsworth, 1998. תרגום לעברית של הספר: ביולוגיה - האחידות והמגוון של החיים, האוניברסיטה הפתוחה, 2001
11. Phytoestrogens: the "natural" selective estrogen receptor modulators? [http://www.ejog.org/article/S0301-2115\(98\)00281-4/abstract](http://www.ejog.org/article/S0301-2115(98)00281-4/abstract) Amnon Brzezinski, Ayelet Debi, Department of Obstetrics and Gynecology, The Hebrew University Hadassah Medical School, Jerusalem 91120, Israel European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology [http://www.ejog.org/issues?issue_key=S0301-2115\(00\)X0051-6](http://www.ejog.org/issues?issue_key=S0301-2115(00)X0051-6) Volume 85, Issue 1, Pages 47-51, July 1999



תמונה 1: תלתן תת-קרקעי, (משפחת הפרפרניים) *Trifolium subterraneum* Papilionaceae (השם ניתן למין תלתן זה משום לאחר ההפריה עוקץ השחלה מתכופף והשחלה ננעצת בקרקע, שם נעשית הבשלת הפרי והזרעים. כלומר, אין צורך לדווע מחדש את השדות בתלתן משום שהוא מזריע את עצמו, וזו תכונה שהופכת מין זה למבוקש מאד כצמח מרעה).



תמונה 2: שתי הנוסחאות העליונות מתארות את המבנה המולקולרי של פיטואסטרוגנים צמחיים (האיזופלבוניס והקומסטנים, Isoflavones & Coumestans) ואילו הנוסחה התחתונה מתארת את המבנה המולקולרי של ההורמון הסטרואידי האנימלי הנקבי - האסטרדיאול (17β -estradiol)

האסטרוגנים הם הורמונים אנימליים שממלאים כמה פונקציות בפיזיולוגיה של האדם, ומוכרים בעיקר מתפקידם בשחלת הנקבה, לעירור הזיקים להבשלת הביציות, ומהתפקיד שהם ממלאים בהפיכת הסיידן לזמין לעצמות. בנוסף, יש לאסטרוגנים עוד פונקציות מטבוליות חשובות ביותר, שלא נמנה אותן כאן.

לצד זה, מייצרים הצמחים מטבוליטים משניים המכונים פיטואסטרוגנים, שחלקם בעלי מבנה סטרואידי וחלקם הם פנולים מקבוצת האיזופלבונואידים, ואנו רואים כי הם בעלי השפעה מורכבת על המחזור ההורמונלי האנושי ועל הציר האסטרוגני בפרט.^(7,8) בפיזיולוגיה של הצמח, הפיטואסטרוגנים והסטרואידים הצמחיים האחרים אינם ממלאים שום פונקציה חיונית לחיי הצמח. ושוב נשאלת השאלה שעומדת בבסיס מאמר זה: מדוע, אם כך, משקיעים צמחים אנרגיה, חומר ומקום, כדי לסנטז ולאגור חומרים אלו?

פיטואסטרוגנים:

הפיטואסטרוגנים התגלו לראשונה בשנות ה-40 של המאה הקודמת, כאשר באוסטרליה פרצה "מגיפת התלתן". מגיפה זו גרמה לקטסטרופה כלכלית באוסטרליה ובאה לידי ביטוי בירידה דרמטית (60%) בגודל השגר של צאן ובקר בתוך 3 שנים. כאשר חקרו מה הסיבה לכך, נמצא כי באותה תקופה ניסו להשביח את המרעה הטבעי ברחבי אוסטרליה בעזרת הצמח **תלתן תת-קרקעי** *Trifolium subterraneum*, (ראו תמונה 1) שמהווה צמח מרעה עיקרי במדינות במרכז ארצות הברית, שגם כלכלתן התבססה על צאן ובקר, בין המחקרים שנעשו על מנת להבין מה הייתה הסיבה לירידה בגודל השגר בצאן ובבקר, בוצעה גם אנליזה כימית של צמחי התלתן התת-קרקעי. מחקרים אלו גילו שריכוז הפיטואסטרוגנים בצמחים שגדלו באוסטרליה, היה גבוה פי 5 מריכוז הפיטואסטרוגנים בצמחים שגדלו באופן טבעי במרכז ארצות הברית.^(4,5) החוקרים מצאו שזו הייתה תגובת הצמח לשינויים הסביבתיים במעבר מאמריקה לאוסטרליה. הצאן והבקר באוסטרליה שרעה על שדות של תלתן תת-קרקעי ספג לגופו ריכוזים גבוהים של פיטואסטרוגנים, ואלה הגיעו גם למערכת ההורמונאלית של בעלי החיים ושבושו את מערכת הרבייה באין-ספור אופנים: מיימת בנרתיק וברחם, העדר ביוץ, מוביליות ירודה של תאי זרע, הפרעה לכניסה למצב ייחום. השפעות אלו של הפיטואסטרוגנים שנאכלו על ידי הצאן והבקר, מצביעות על כך שהם משמשים את הצמח כחומרי הגנה שיש להם השפעה על גודל האוכלוסייה של ההרביורים. הרביורים רבים לומדים לזהות צמחים אלו ונזהרים מלרעות עליהם.⁽⁴⁾

מחקר ביוכימי מעמיק, מסביר את השאלה מדוע הפיטואסטרוגנים של התלתן התת-קרקעי גרמו לנזקים החמורים במערכת הרבייה של הצאן והבקר באוסטרליה, ומדוע נפגעים גם הרביורים אחרים בשדה, שניזונים בעיקר מצמחים המכילים ריכוז גבוה של פיטואסטרוגנים. כדי למנוע את הישנות התופעה בצאן ובבקר, פותחה במכון וויצמן בשנות ה-70 של המאה הקודמת זריקה מיוחדת, שניתנת עד היום לצאן ובקר כדי למנוע שיבושים במערכת הרבייה, כשבהמות אלו ניזונות במרעה הטבעי בצמחים מכילי פיטואסטרוגנים.⁽⁵⁾ מנגנון הפעולה של הפיטואסטרוגנים מוסבר כך:

במובן מסוים, המבנה המולקולרי של הפיטואסטרוגנים הצמחיים דומה ומחקה את המבנה המולקולרי של הסטרואידים האנימליים. זאת, הודות ליכולתם של הפיטואסטרוגנים להתקשר לקולטנים של אסטרוגן בגופו של בעל החיים (ראו תמונה 2). כאשר הפיטואסטרוגנים נקשרים לקולטנים, הם נותנים השפעה מתונה יותר מזו של ההורמון האנימלי באופן משמעותי (1 חלקי 500).^(7,11)

כאשר ריכוז הפיטואסטרוגנים בדם ובתאי בעלי חיים גבוה יותר מריכוז הסטרואידים והאסטרוגנים האנימליים (שנוצרים באופן טבעי בגוף בעלי החיים), מתרחשת תחרות על הקולטנים באברי הרבייה. ומכיוון שבתרחיש זה יש יותר פיטואסטרוגנים בסביבת הקולטנים הם אלה שמתקשרים לקולטנים ומונעים מהסטרואידים האנדוגניים להיקשר. ההתקשרות של הפיטואסטרוגנים לקולטנים בבעל החיים לא יוצרת את אותו תהליך פיזיולוגי של הסטרואידים האנימליים, אלא השפעה מוחלשת יותר, ואז חל שיבוש בתפקוד מערכת הרבייה.^(5,6)

מכאן, שרק במינון גבוה מאוד של פיטואסטרוגנים במזון בעלי חיים ייגרם הנזק המתואר למעלה.

מאחר וההשפעה היא תלוית מינון, נעשה שימוש במינונים רפואיים מקובלים של פיטואסטרוגנים מעולם הצומח (כל צמח לגופו), על מנת לטפל בהפרעות של עודף אסטרוגן או מיעוט אסטרוגן בגוף האנושי בקרב נשים. השפעות אלו ממונפות לטיפול במגוון בעיות מחזור ומחלות גניקולוגיות, בהן תסמונת קדם וסתית, אנדומטריוזיס, כאבי וסת, הפרעות פריון, ואף סרטן.^(7,8)

טיולי פריחות באביב



ד"ר נעמי כהן-קאפח
M.A., B.Sc - בוטנאית והרבליסטית - מרצה ומטפלת בצמחי מרפא, שמונים ארומטיים תזונה נבונה. מדריכת טיולים מוסמכת במסגרת קק"ל, רט"ג וגופים פרטיים.



השנה תהייה חוויה מיוחדת בטיולי האביב, מים רבים זורמים בנחלים, שפע פריחות יחכו לנו בכל פינה. אני מציעה לכם להצטרף לטיולים שישלבו טיול בטבע להכרת צמחי א"י בכלל וצמחי מרפא בפרט. נלמד לזהות אותם, מה ניתן לעשות איתם, כיצד לצרוך אותם בזהירות. בכל טיול ננסה לשלב ביקור במפעל/חווה/חנות המייצרים תרופות או מוצרי בריאות שונים מצמחים, נכיר ונלמד על אופן הכנתם. בטיולינו נעבור גם באתרי נוף ומורשת מעניינים, שארצנו משופעת בהם וחשוב שנכירם. שילוב של לימוד והנאה בכל טיול. הטיולים המתוכננים לחודשים פברואר - אפריל: לדרום האדום - למרבדי הכלניות ביער שוקדה, שביל מתקני המים ובתרונוט בארי, ביקור במפעל ליצור שמנים בכבישה קרה - שמן חחובה, רימון, קצח. סיור מודרך בשדה ובמפעל. טיול לפריחת התורמוסים בתל-שוכה וביקור בגן צמחי הבר של א"י (כ-700 מינים) בקיבוץ נתיב הל"ה. טיול לפריחת הרקפות ביער המגינים וביקור בתל-גזר הסמוך עם ממצאי החפירות החדשים. נשלב ארוחות ופעילויות בריאות בלב היער. טיול לחורש הים - תיכוני ביער הקדושים ומערת בני ברית, ביקור והרצאה בחוות התבלינים ובמשתלת קק"ל באשתאול. טיול לגלבוע הפורח, הר ברקן ושביל האירוסים, נחל הקיבוצים וביקור בחקלאות אורגנית בקיבוץ שדה אליהו. טיול לצפון - סובב כינרת, נהר הירדן ופלגי מים הנשפכים לכנרת, תצפית על הכנרת המלאה (הלוואי!) ועמק החולה שהוצף השנה.

נעמי כהן-קאפח היא פעילה ציבורית משנת 1986 לקידום הבריאות ולשמירת הטבע ואיכות הסביבה בחברה להגנת הטבע, המועצה לתזונה ואורח חיים בריא, המועצה הלאומית להתנדבות, ועד מנהל של עיל"ם. מנהלת כיום מרכז "דרך חיים לבריאות" המשלב לימודי בריאות בסדנאות טיולים וסיורים חווייתיים למטפלים ולקהל הרחב. חברת הוועד המנהל של עמותת עיל"ם, ומועצת המתנדבים של העיר רחובות.

בואו נטייל בארץ ישראל שפע פריחות בשלל צבעים, מרבדים ירוקים וריחות משכרים, נלמד להכיר ולהוקיר צמחים ונופים, ננשום ונחווה את הטבע והחירות, נתעורר לאביב חדש והרבה בריאות

