

Healtip

48 תבלינים וצמחי מרפא

שיר גז



כל הזכויות שמורות, למעט זכויות על חלק מהתמונות (ראה תחת "קרדיטים וזכויות יוצרים של תמונות")

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר, להשכיר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר – כל חלק שהוא מהחומר הכתוב בספר זה.

שימוש מסחרי מכל סוג בחומר המילולי הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהכותבת.

מהדורה ראשונה, מרץ 2014

ליצירת קשר עם מחברת הספר:

דואר אלקטרוני: shir@healtip.com

כתובת האתר: www.healtip.com

תוכן עניינים

5	הקדמה ראשונה: למה בכלל צריך מידע על צמחי מרפא?
7	הקדמה שנייה: הגדרות, בטיחות וזהירות
9	אוכמניות בילברי (Bilberry)
11	אכינוצאה (Echinacea)
14	אלוורה (Aloe Vera)
18	אסאי (Acai)
21	בן חרצית (Feverfew)
25	גדילן מצוי (Milk Thistle)
29	ג'ינסנג אסייתי (Asian Ginseng)
33	גינקגו (Ginkgo)
37	דבקון לבן (European mistletoe)
40	דקל ננסי (Saw Palmetto)
43	הודיה (Hoodia)
45	ולריאן רפואי (Valerian)
48	זנגביל (Ginger)
51	זרעי פשתן ושמן פשתן (Flaxseed and Flaxseed Oil)
54	חושחש, תפוז מר (Bitter Orange)
57	חותם זהב (Goldenseal)
60	חילבה (Fenugreek)
63	חמאתן (Butterbur)
66	חמוציות (Cranberry)
70	יוהימבה (Yohimbe)
72	כורכום (Turmeric)
75	לבנדר (Lavender)
78	מרווה (Sage)
81	נוני (Noni)

84	סויה (Soy)
87	סמבוק (European Elder)
89	עוזרר (Hawthorn)
92	ערמונית הסוסים (Horse Chestnut)
95	פסיפלורה (Passionflower)
97	פרע (St. John's Wort)
100	ציפורני החתול (Cat's Claw)
103	קדד (Astragalus)
106	קוהוש שחור (Black Cohosh)
109	קווה-קווה (Kava)
112	קינמון (Cinnamon)
115	קמומיל (chamomile)
118	שום (Garlic)
122	שורש ליקוריץ (Licorice Root)
125	שיה אברהם-מצוי (Chasteberry)
128	שמן מנטה (Peppermint Oil)
131	שמן גר הלילה (Evening Primrose Oil)
134	שמן עץ התה (Tea Tree Oil)
137	שן הארי (Dandelion)
139	שרביטן (Ephedra)
142	תה ירוק (Green Tea)
145	תלתן אדום (Red Clover)
148	תמצית זרעי ענבים (Grape Seed Extract)
151	Thunder God Vine
155	קרדיטים וזכויות יוצרים של תמונות

הקדמה ראשונה: למה בכלל צריך מידע על צמחי מרפא?

אנשים רבים עושים שימוש בצמחי מרפא, בתדירות כזו או אחרת, כ"תרופות סבתא". בין אם השימוש נעשה עבור מקרים אקוטיים כמו שפעת, צינון, או כאבי בטן פתאומיים, ובין אם עבור מצבים מתמשכים כמו ירידה במשקל או בעיות וסת, השימוש בצמחי מרפא נפוץ מאוד בתרבות המערבית.

רבים נוטים לחשוב כי "טבעי" משמעו "בטוח". כלומר, רבים מתייחסים לשימוש בצמחי מרפא בגדר "אם לא יועיל – לא יזיק". למרבה הצער, הדבר אינו נכון. צמחי מרפא יכולים לפעול בגוף בדרכים דומות לתרופות מרשם, וכן הם עלולים לגרום לתופעות לוואי. בנוסף, הם עלולים להשפיע על הצורה בה הגוף מגיב לתרופות מרשם או לתרופות ללא מרשם שאנשים נוטלים - על-ידי הגברת או החלשת הפעילות של תרופות אלו. כלומר, אם השימוש בצמחי מרפא אינו נעשה בצורה מושכלת, נכונה ובטוחה, הוא עלול לטמון בחובו סכנות.

אמנם חלק מצמחי המרפא בטוחים לשימוש ועלולים לגרום לתופעות לוואי מתונות בלבד, אך חלק מצמחי המרפא אינם בטוחים לשימוש במינונים מסוימים או באוכלוסיות מסוימות כגון נשים בהריון או נשים מיניקות, ילדים, מי שנוטלים תרופות מסוימות, מי שחולים במחלות מסוימות ועוד. במקרים חמורים, צמחי מרפא אף עלולים להיות רעילים. למשל, חלקים מסוימים שלהם הם רעילים או שהם רעילים בכללותם בצורתם הגולמית. לכן, ידע מוקדם אודות צמחי המרפא הוא חיוני מאוד.

איך תוכלו לדעת האם צמחי המרפא בהם אתם משתמשים בטוחים לשימוש עבורכם, והאם הם כלל יעילים עבור המטרות הבריאותיות אותן אתם רוצים להשיג?

ספר זה נועד לתת הבנה בסיסית אודות 48 מצמחי המרפא הפופולריים ביותר. צמחים אלו נמצאים בשימוש לעיתים בצורתם הגולמית ולעיתים גם כתוספים תזונתיים. הספר מרחיב אודות השימושים ההיסטוריים של צמחי המרפא, השימושיים העממיים או המסורתיים כיום ("תרופות סבתא"), ההוכחות המדעיות ליעילותם, ותופעות הלוואי ואזהרות הבטיחות שיש לקחת בחשבון.

בנוסף, על מנת להבטיח טיפול מותאם ובטוח, יש להיוועץ בגורם המטפל שלכם אודות כל טיפול שאתם שוקלים ליישם (או מיישמים בפועל), לרבות צמחי מרפא או תוספים צמחיים. המידע בספר מבוסס על מידע מאת המרכז הלאומי לרפואה משלימה ואלטרנטיבית בארה"ב (NCCAM).

הערה: ספר זה מכיל מידע בסיסי בלבד אודות צמחי מרפא, תופעות הלוואי שלהם, ומחקרים אודותם, אך הוא בשום מקרה אינו בא להוות תחליף לייעוץ רפואי, ואינו מהווה ייעוץ שכזה.

הקדמה שנייה: הגדרות, בטיחות וזהירות

מהם צמחי מרפא?

צמח מרפא הוא צמח, או חלק מצמח, המשמש בשל ריחו, טעמו או מאפייניו הקשורים לבריאות. תוסף צמחי הוא סוג של תוסף תזונה המכיל צמחי מרפא, לבד או בתערובת. צמחי מרפא עדיין ממלאים תפקיד בפרקטיקות רפואיות במדינות ובתרבויות רבות. רפואה איורוודית, שמקורה בהודו, עושה שימוש בצמחי מרפא, בצמחים, בשמנים, בעשבי תיבול (כגון כורכום וג'ינג'ר), ובחומרים טבעיים אחרים. רפואה סינית מסורתית עושה שימוש בצמחי מרפא כגון קדד, תפוז מר וגינקגו עבור מגוון מצבים בריאותיים. צמחי מרפא הם גם חלק חשוב במסורות הרפיוי האינדיאניות. לדוגמה, שן הארי וחותרם הזהב.

בטיחות

כפי שצוין בהקדמה הראשונה, "טבעי" אינו בהכרח "בטוח". צמחי מרפא יכולים לפעול בגוף בדרכים דומות לתרופות מרשם, וכן הם עלולים לגרום לתופעות לוואי. הם גם עלולים להשפיע על הצורה בה הגוף מגיב לתרופות מרשם או לתרופות ללא מרשם שאתם נוטלים - על-ידי הגברת או החלשת הפעילות של תרופות אלו. בנוסף, צמחי מרפא מסוימים אינם מומלצים לשימוש עבור אוכלוסיות מסוימות, כגון נשים בהיריון או נשים מיניקות, ילדים, מי שנוטלים תרופות מסוימות, מי שחולים במחלות מסוימות.

זהירות

אם אתם משתמשים או שוקלים שימוש בתוספים צמחיים, יש לקחת בחשבון את הנקודות הבאות:

חלק מהתוספים הצמחיים יוצרים תגובות עם תרופות (הן תרופות מרשם והן תרופות ללא מרשם). למשל, צמח הפרע עלול ליצור תגובה עם גלולות למניעת היריון.

גורמים רבים, כולל שיטות ייצור ואחסון, יכולים להשפיע על תכולת המוצר הצמחי.

אם אתם משתמשים בתוספים צמחיים, עדיף לעשות זאת תחת הדרכתו של מומחה רפואי שהוכשר כראוי בהרבליזם (רפואה בוטנית). הדבר חשוב בייחוד עבור צמחים שהם חלק ממערכת רפואית שלמה, כגון רפואה סינית מסורתית או רפואה איורודית.

נשים בהיריון או מיניקות צריכות להיות זהירות במיוחד בנוגע לשימוש בתוספים צמחיים. זהירות מיוחדת זו חלה גם על מתן תוספים צמחיים לילדים.

אוכמניות בילברי (Bilberry)



שמות נפוצים:

באנגלית:

European blueberry, whortleberry, huckleberry

שמות לטיניים:

Vaccinium myrtillus

רקע כללי ושימושים עממיים

הבילברי הוא קרוב משפחה של הבלוברי, ופירותיו משמשים לרוב להכנת ריבות ופשטידות. הבילברי נמצא בשימוש קרוב ל-1,000 שנה ברפואה המסורתית באירופה. הוא גדל בצפון אמריקה, באירופה ובצפון אסיה. מבחינה היסטורית, פרי הבילברי שימש לטיפול בשלשולים, בצפדינה ובמצבים אחרים. כיום הפרי משמש כתרופה עממית או מסורתית עבור שלשולים, כאבי וסת, בעיות עיניים, דליות (ורידים גדולים ומפותלים), אי ספיקה ורידית (מצב בו הורידים אינם מחזירים דם ביעילות מהרגליים אל הלב) ובעיות אחרות במחזור הדם. עלי הבילברי משמשים למצבים שונים לחלוטין, כולל סוכרת. פרי צמח הבילברי יכול להיאכל או שניתן להפוך אותו לתמציות. באופן דומה, עלי הבילברי יכולים לשמש לתמציות או להכנת תה.

הצמח בראי המדע והמחקר

יש מי שטוענים כי פרי הבילברי עשוי לשפר ראיית לילה, אך מחקרים קליניים לא הראו את אמיתות הדבר.

אין מספיק ראיות מדעיות על מנת לתמוך בשימוש בפרי או בעלי הבילברי עבור מצבים בריאותיים כלשהם.

תופעות לוואי

תופעות הלוואי לא נחקרו בהרחבה.

בטיחות ואזהרות

פרי הבילברי נחשב כבטוח לשימוש כאשר הוא נצרך בכמויות המצויות לרוב במזונות, או כתמצית במינונים מומלצים למשך תקופות קצרות. הבטיחות בשימוש לטווח ארוך לא נחקרה בהרחבה.

מינונים גבוהים או שימוש נרחב בעלים או בתמציות העלים נחשבים כלא-בטוחים עקב תופעות לוואי רעילות אפשריות.