

# הרפואה העתיקה בעולם

כתב: שרון קוצר עינים צילם: צור קוצר עינים איירה: איה שור



## אזוביון

האזוביון, הידוע גם בשמו הלועזי 'לונדר', הוא שיח רב־שנתי, ירוק־עד, המשמש לטיפול בדיכאון, חרדה, הפרעות בעיכול, כאבים, דלקות עור ואפילו במניעת עקיצות יתושים. כושר העמידות הגבוה של האזוביון מאפשר לו לשרוד גם בתנאי אקלים קשים וגם באדמה סלעית דלה ברכיבי תזונה. אחת התכונות המסייעות לו בכך היא תכולת שמנים ארומטיים עשירה, שמגינה עליו מאיבוד נוזלים בשל קרינת השמש.

## זרעי שומר

השומר נפוץ גם הוא במטבח ובעולם הרפואה ברחבי העולם – באירופה, במזרח התיכון, בסין ובהודו. השימוש בזרעי השומר מתועד כבר בימי יוון ורומי העתיקות כאמצעי לטיפול במגוון הפרעות עיכול וכאבי בטן. שימוש מסורתי נוסף היה, ועודנו, הגברת ייצור החלב בקרב נשים מיניקות. בהודו משמש השומר הן כצמח מרפא חשוב ברפואת האיורוודה המקובלת שם, הן כתבלין מרכזי במטבח המקומי.

השינה היא מנהג מקובל בקרב מיליוני אנשים מסין ועד אלסקה.

## אורגנו

האורגנו מצוי בשימוש קולינרי (של אוכל) ורפואי זה אלפי שנים באירופה ובארצות הים התיכון. האורגנו גדל בשפע ביוון, והוא אף זכה לאזכור בדברי היפוקרטס, 'אבי הרפואה המודרנית', שחי ביוון לפני כ-2500 שנה: היפוקרטס הזכיר את האורגנו כצמח מחטא, היעיל לטיפול בכעיות עיכול ונשימה. מלבד תכונותיו

## מנטה



מצטבר שעבר מדור לדור והתפתח בהדרגה בכל רחבי העולם, והיא מתועדת לאורך אלפי שנות ההיסטוריה. פיוס מתמקדים מחקרים מדעיים רבים בזיהוי חומרים פעילים בצמחים, בבירודם של החומרים האלה ובחקר המנגנונים הביולוגיים שבאמצעותם הם פועלים.

## מה הופך את הצמח לתרופה?

עולם צמחי המרפא מונה אלפי סוגי צמחים הגדלים במקומות רבים בעולם. כל צמח הוא מעין מפעל ביו־כימי, המייצר איין־ספור חומרים טבעיים, הנקראים 'רכיבים פעילים' או 'פיטו־כימיקלים'. חומרים אלה מיוצרים בצמחים למגוון מטרות, ובהן הגנה עצמית של הצמח והתאמה לסביבה חיצונית מאתגרת. הם חיוניים בגוף האדם ולסייע בשיכוך (הפחתת) כאבים, במניעת תהליכי חמצון המזיקים לגוף, במניעת דלקות ובחיוזוק מערכת החיסון. לדוגמה, החומר הפעיל פורכומין, המצוי בשורש הפורפום ומעניק לו את צבעו הכתום, ידוע בסגולותיו האנטי־דלקתיות, והחומר רוטין, המצוי בענבים, מחזק את כלי הדם.

## פבונג

פרחיו הריחניים של הפבונג, הידוע גם בשמו הלועזי 'קמומיל', משמשים זה אלפי שנים לטיפול בכאבי בטן ובדלקות גרון, הם מרגיעים מתחים ויעילים במצבי חרדה, מסייעים לשיכוך כאבי ראש ולשיפור השינה. הפבונג הוא אחד מצמחי המרפא הנפוצים והמוכרים ביותר בעולם, ושתית חליטת תה בפבונג לפני

עם, לפני מאות שנים, פרצה מחלה מסתורית בעדרי הכבשים שרעו במדרונות הירוקים של הרי האלפים. יום אחד הבחין רועה זקן שכבשותיו החלו להבריא לאחר שאכלו מעלים של 'שן הארי', אחד מהצמחים הרבים שגדלו שם. הרועה המופתע מיהר להמליץ על הצמח לחבריו הפפריים, ובכך הניח את היסוד לגילוי תרופה טבעית שמשמשים בה עד היום – ולא רק לטיפול בכבשים, אלא גם בבני אדם. תרופות מסורתיות המיוצרות מעלים ומשורש שן הארי עוזרות לרפא ולהקל מגוון מחלות, בעיקר הפרעות עיכול, מחלות כבד ומחלות עור.

## רפואת צמחים – אם כל הרפואות

סיפורו של הרועה משקף את הקשר העתיק בין האדם לצמחים. ריפוי באמצעות צמחים נחשב לרפואה העתיקה בעולם, והוא מכונה 'אם כל הרפואות'. תרבויות עתיקות, כמו במצרים, בסין ובהודו, פיתחו מערכות מורכבות ביותר המבוססות בעיקרן על שימוש בצמחי מרפא לאבחון ולטיפול במגוון רחב של מחלות ומצבי חולשה.

רפואת הצמחים מתבססת על ניסיון



## איך משתמשים בצמחי מרפא?

טבליות	תמציות אלכוהוליות	חליטה	סירופים
אמבטיות צמחים	השאפה (אינהלציה)	שמנים לעיסוי חיצוני	

אפשר להשתמש בצמחי מרפא במגוון דרכים. המסורתית ביותר היא החליטה, כלומר יציקת מים רותחים על הצמח (וכיסי הכלי למניעת 'בריחה' של השמנים האתריים); אפשר להכין מהם תמציות אלכוהוליות (טינקטורות), שבהן ממצים את הרכיבים הפעילים מהצמח בעזרת אלכוהול; ברפואת הצמחים המודרנית נפוץ מאוד השימוש בכמוסות או בטבליות המכילות תמציות יבשות ומרוכזות של הרכיבים הפעילים; יש גם סירופים צמחיים, שמנים לעיסוי חיצוני, השאפה (אינהלציה), כלומר שאיפת הרכיבים הפעילים ישירות לריאות, אמבטיות צמחים, ועוד.