



פרח הולדיאן | צילום: Shutterstock



שורש ויתניה | צילום: shutterstock

להתמודד עם הלחץ בדרך הטבעית

בחודשים האחרונים ניכר רצון לחזור אל הטבעי, לטובת חיים רגועים ומאוזנים יותר. שרון קוצר, הרבליסט קליני ומייסד חברת ברא צמחים מסביר אלו צמחים יכולים לעזור להתמודד טוב יותר עם התופעות שאנו חווים בשגרת המלחמה וכיצד תוכלו לחזק, על הדרך, את המערכת החיסונית בתקופת עומס רגשי ולקראת החורף

ליעונו מנקלי, בשיתוף ברא צמחים

ממש כמו צמח מסועף, צמח והתפתח לו מפעל קטן לייצור תמציות צמחים עד להשקתו כקליני קת בוטיק בשנת 1997, תחת השם "ברא צמחים" (מהשורש בריאות ובריאה). כיום, כמעט שלושה עשורים מאוחר יותר, העסק המשפחתי שהוקם על ידי שרון וריאן קוצר, מציג מבחר רחב של מוצרי בריאות על טהרת הצומח בתשעה סניפים ברחבי הארץ, בבתי טבע, בקליניקות וברשתות פארם שונות בפריסה ארצית. לכל סניף קליני קה משלו, שבה מוצעים טיפולים ברפואת צמחים, רפואה סינית, וטיפול משלים על ידי נטורופתים ורפלקסולוגים, בין השאר.

הדרישה למוצרי מרפא טבעיים מרקיעה שחקים בתקופה האחרונה, ורבים מבקשים למצוא דרך בטוחה וקלה להתמודד עם תחושת המתח והמצוקה רגשית, בעקבות המלחמה. "בתקופה הנוכחית, שבה הקרקע התערערה ואפילו נשמטה מתחתינו, אנחנו מייצרים מעגלים שלייליים", מסביר קוצר, הרבליסט קליני שסיים לימודי רפואת צמחים באנגליה ובעל ניסיון של עשרות שנים בטיפול בצמחי מרפא.

מה זה מעגל שליילי?

"כשיש סטרס או חרדה סביבנו, העומס הנפשי מואץ, ומערכות הגוף השונות מגיבות בהתאם. בתקופה הראשונה אולי חלקנו היינו כמוד חיובי, התרכזנו במטרה שלפנינו, התנדבנו, עשינו והתמקדנו והיינו בסוג של 'היי', אבל לאורך הזמן אנחנו מתחילים להתעייף, הסבלנות פוקעת, חלף קנו חווים הפרעות שינה, כל אלה עלולים לגרום לחולשה שמקשה על יכולת ההתמודדות שלנו עם המצב. התוצאה היא התפתחות של מעגל שליילי: מביאה להיחלשות, השינה נפגעת עוד יותר, תהליכים מטאבוליים נפגעים, מערכת החיסון נחלשת והעומס המנטאלי מתגבר עוד יותר. החלשות הטובות הן שלגוף שלנו יש יכולת לעצור את המעגלים האלה, לווסת ולאזן את המערכות".

דווקא עכשיו: צמחי מרפא

לדברי קוצר, העומס ודאגת היתר שמשיעיים באופן ישיר על המערכת החיסונית, על התפקוד המנטלי, ועל זה המטאבולי - עלולים לגרום לתחלואים שונות. "ההשפעה היא רב-מערכתית, וגם בלוטת האדרנל, שהיא מרכז עצבי והורמונאלי חשוב בגוף,

מושפעת מכך. תגובת הלחץ שנוצרת בעקבות זאת עלולה לפגוע בנו ובאיכות החיים שלנו בצורה משמעותית". קוצר מוסיף כי תוצאות המלחמה וההלם, דבר שטרם היה כמותו, עלולות להיות הרסניות למדי. "הרבה פעמים הנטיות הקיימות מתעצמות, וכך מי שיש לו נטייה לחרדה אולי יתלונן על חרדת קשות וממושכות יותר. אנחנו רואים גם שהסטיסטיקות מונקות באלפי אחוזים. אנשים הופכים חולים יותר, כי למצב הסטרס יש פגיעה גם על תפקוד המערכת החיסונית. קיימת אכילת פיצוי או חסר, ועליות וירידות רבות גם במצבי הרוח. לכן, דווקא עכשיו, אני חושב שצמחי המרפא יכולים לשרת אותנו היטב".

אמנם קוצר מאמין כי במרבית המקרים אנשים יכולים לצאת מהמעגלים השלייליים בכוחות עצמם, אך אין סיבה, לדבריו, "לסכול בשקט". "צמחי המרפא שימשו אותנו לאורך כל ההיסטוריה. התחום שעובר מהפכה מדעית חסרת תקדים בשנים האחרונות, מעניק תוצאות טיפוליות נהדרות, הצמחים נותנים תמיכה טבעית ומתאימים גם עבור ילדים".

איך ניכרת ההשפעה שלהם על הגוף?

"אופן הפעולה של צמחי המרפא הוא מאוד מיוחד ושונה מתרופות. בניגוד לתרופה שמכילה רכיב אחד בודד, כל צמח טומן בחובו ריכוז של חומרים, ואין רק רכיב פעיל בודד, אלא מספר רכיבים פעילים שעובדים באופן סינרגטי על מספר מערכות בגוף בו זמנית. לכן גם טווח הבטיחות שלהם רחב. לגוף קל יותר לפרק את צמחי המרפא ולהשתמש בתכונותיהם הטובות, מבלי להוביל להופעת תופעות לוואי. התמיכה הטבעית הזו מסייעת גם בתהליכי מניעה, תוך חיזוק הגוף או מערכות מסוימות במקביל. לצמחי מרפא יש יכולת ייחודית לחזק ולשקם פעילויות גופניות. אנחנו משתמשים בצמחים בתחומים רבים ושונים כגון העצמת יכולות גופניות בספורטאים, טיפול במצבי חרדה והפרעות שינה, שיפור הריכוז והזיכרון במצבים של היפראקטיביות כמו גם טיפול בבעיות רפואיות כרוניות ומורכבות, כשהדגש הוא תמיד על התאמה עבור כל מטופל או מטופלת".

מהם צמחי המרפא המובילים לתקופה הזו, שבה המתח והלחץ בשיאם?

"שגרת המלחמה נותנת בנו את אותותיה, אבל כל אחד חווה אותה על גופו בצורה אחרת.



שרון קוצר | צילום: מייקל מו

"אנשים הופכים חולים יותר, כי למצב הסטרס יש פגיעה גם על תפקוד המערכת החיסונית"

הדברים העיקריים באים לידי ביטוי בעייפות, תשישות וחוסר שינה, עבור אלה אני ממליץ על שורש הוליריאן, אחד הצמחים השימושיים והנחקרים ביותר ברפואת הצמחים. הוליריאן משמש כנוגד סטרס קיומי ומסייע בשחרור הגוף ממתח ומחשבות תקועות, מסייע בשיפור איכות השינה ובחידוש הכוחות תוך שיפור רמת האנרגיה, שמחת החיים ויכולת הריכוז. צמחים נוספים כוללים את פרחי הקמומיל ועלי פסיל פלורה שניהם מסייעים בשיפור יכולת ההירדמות ואיכות השינה. עבור מצבי תשישות ודיכאון אני ממליץ על שורש ויתניה משכרת (אשווגאנדה). שורש היתניה מסייע בהתמודדות עם מצבי סטרס ותשישות, והוא משפר את מצב הרוח ורמת האנרגיה ומסייע בחיזוק מערכת החיסון. גם שורש צמח הג'ינסנג הפופולרי עשוי להעניק תמיכה וחיזוק רב מערכתי במצבי חולשה ועומס. בהמשך לשאלה לגבי ההשפעה שלהם, זה כמובן תלוי ברגישות של האדם שלוקח אותם,

אבל ההשפעה שונה מאשר לקחת כדור שינה. בצמחים יש משהו שמשרה רוגע ומנוחה ומשחרר אחזקות ופחדים, וכאמור, הם משפיעים גם על עומק ואיכות השינה. אפקט נוסף ונפוץ של הסטרס, שאולי פחות מדובר, הוא הקושי בריכוז. הויתניה שהוכרתי טובה למצבי חולשה, עשויה לסייע לבעיות ריכוז וזיכרון, גם עבור ילדים עם בעיות קשב וריכוז ואיזון רגשי, ולתרום גם למערכת החיסונית. עבור בעיות עיכול וכאבי בטן שרבים מאיתנו חשים בתקופה הזו, צמח השוש או בשמו המוכר הליקורייץ יכול להקל בבעיות עצירות, וקמומיל או וליריאן לבעיות של מעי רגז או קיבה עצבנית. מליסה הרפואית מסייעת למערכת העיכול, עוזר לטיפול בכאבים ובחוסר נוחות במערכת העיכול. ניתן לצרוך את המליסה כתה טרי או בצורה של מיצוי מרוכז (טינקטורה) לתוצאות טובות ומהירות".

יש דרך להקל על חרדה הנובעת מצפייה בחדשות וקשיים בשינה?

"כסופו של דבר מדובר בתקופה טעונה, אבל בעיני תקופת משבר עשויה להוביל גם לתוכניות חיוביות. כמובן שזאת בהנחה שהחרדה לא משתלטת עלינו ושנאנחנו יכולים להקשיב לעצמנו ולגופנו. יש קטגוריה מיוחדת לצמחי מרפא שנקראת 'צמחים אדפטוגניים', מלשון אדפטציה (הסתגלות), שעובדים דרך בלוטת האדרנל ומערכת העצבים מומלצים על ידי ההתמודדות עם מצבים נפשיים לאורך זמן, תוך שמירה על יציבות אנרגטית וחיזוק המערכת החיסונית. אני מאמין שיתרונם הגדול של צמחי המרפא טמון, בין השאר, בעובדה שהם מסייעים בצורה הדרגתית ובטוחה, ושרבים יכולים להסתייע בהם לעבור את התקופה הקשה הזו בצורה מיטבית".

האמור בכתבה אינו מובא כתחליף לקבלת יעוץ רפואי והוא מהווה מידע כללי בלבד, אשר לא מהווה ייעוץ או חוות דעת רפואיים ואין להסתמך עליו. תוסף תזונה אינו תרופה, או תחליף לתרופה ולא מאושר על ידי משרד הבריאות. על נשים בהריון, נשים מיניקות, אנשים הנוטלים תרופות מרשם וילדים להיוועץ ברופא בטרום שימוש בתוסף תזונה.

לפרטים נוספים על צמחי מרפא וייעוץ אישי מוזמנים לרשת תנויות וקליניקות ברא צמחים לרשימת הסניפים הכנסו 04-9899051 | Bara.co.il

בשיתוף ברא צמחים