

4 צמחי מרפא שעשויים לתרום להתמודדות עם הפרעת קשב

שנת הלימודים מציבה מגוון אתגרים לתלמידים, שהופכים קשים כפליים לסובלים מהפרעת קשב וריכוז. בברא צמחים מפנים זרקור לטיפול טבעי בהסחת דעת ובחוסר מיקוד ומסבירים כיצד הוא יכול לסייע ליכולות הלמידה

עשר השנים האחרונות אנו שומעים לא אחת על עלייה של עשרות אחוזים במספר הילדים והמבוגרים המאובחנים עם הפרעות קשב וריכוז. בעקבות זאת עולה התהייה: האם גם האדם הקדמון, למשל, התלונן על בעיות קשב וריכוז? לשאלה זו אין, ככל הנראה, תשובה חד משמעית. מה שכן ידוע הוא שבתקופה הפרה היסטורית העומסים היומיים היו אחרים ובנוסף, הזמן ואורח החיים היו בעלי מקצבים מסוג שונה. ניתן לומר באופן כללי שהחיים באותה תקופה התקדמו בקצב אחיד למדי - עם יותר זמן פנוי להתבוננות ופחות "רעשי רקע" מסיחי דעת. בנוסף לכך, כיום אנו עדים לתופעת ה־ADD שהולכת ומוקצנת על רקע אורח החיים המודרני והשינויים הטכנולוגיים הרבים. מכולנו נדרש כבר מגיל מאוד צעיר להתמודד עם עומס לימודי גדול ועם פיתוח מגוון כישורי חיים, אינטלקטואליים וגופניים, שיאפשרו לנו לחיות ולהצליח בעולם האתגרי והמתקד שלנו. מאידך, יש הרבה פחות שקט וזמן להטמעה.

מה זו בעצם הפרעת קשב וריכוז?

הפרעת קשב היא למעשה מקבץ של הפרעות התפתחות נוירולוגיות, הקשורות לגורמים גנטיים, סביבתיים ותרבותיים, שמתחילות לרוב בילדות ומתאפיינות בין היתר בתסמינים המשפיעים על התפקוד היומי כמו חולמנות, חוסר מיקוד, פיזור דעת ובלבול. הטיפול המוכר בה הוא שימוש בתרופות כגון ריטלין וקונצרטא, אך בשנים האחרונות מסתמן כי תרופות אלו

אינן הדרך היחידה לשיפור התפקוד הקוגניטיבי. בברא צמחים, המפתחת, מייצרת ומשווקת מגוון תוספי תזונה על בסיס צמחי מרפא, מציינים כי לא מעט מחקרים קליניים מצביעים על כך שבטבע קיימים צמחי מרפא, שמשפרים את זרימת הדם למוח ומגנינים על תאי העצב ואף משפיעים על מתווכים עצביים שקשורים לתפקוד הקוגניטיבי, לרבות זיכרון ולמידה. חלקם נמצאו כמסייעים לאנשים המתקשים להתמקד במשימות לימודיות ושדעתם מוסחת בקלות, וחלקם אף נמצאו כמסייעים לשיפור יכולות גם בקרב אנשים אשר לא מאובחנים עם הפרעת קשב. המטרה של הטיפול הצמחי בילדים היא לייצב בעדינות את אותם מקצבי גוף שיצאו מאיזון ומתבטאים במוסחות הדעת, בעצבנות ובעייפות - בין היתר משום שכיום מוקדש פחות זמן לשיקום ולהרגעת הגוף.

ניתן להשיג אותה על ידי:
תמיכה רגשית - טיפול במתחים, בפחדים ובחרדות. כשהרציונל הוא: תחושות של יציבות וביטחון יאפשרו פניות רגשית וריכוז בלימודים. פעילות אדפטוגנית (תמיכה מערכתית, אשר



המוח. הוא משמש בעיקר לטיפול בקשיי קשב וריכוז, מוסחות הדעת, סחרחורות, כאבי ראש, טנטון ועוד. מחקר קליני בהשתתפות צעירים בריאים הראה על שיפור מדדים של תפקודים קוגניטיביים לאחר נטילת הצמח. החוקרים ציינו כי לגינקו השפעה אקוטית על מהירות התגובה ותשומת הלב לפרטים הנראית זמן קצר לאחר הנטילה. מחקרים נוספים הראו על שיפור משמעותי של הזיכרון לטווח קצר.

בקופה מוניירי (פשטה שרועה - בעברית) לפי הרפואה ההודית, הבקופה הוא צמח התומך במערכת העצבים ותורם לשיפור בתהליכי החשיבה והתפקוד המנטלי. הוא משמש לטיפול בבעיות קשב וריכוז על רקע פיזור והיסח הדעת, חוסר מיקוד וערפול מחשבתי. מחקרים קליניים מבוקרים שחקרו את השפעת הבקופה על אנשים בריאים בגילאי 18 עד 60 מצאו כי הצמח הביא לשיפור המיקוד, תהליכי החשיבה ותפקודי הזיכרון במבחנים שונים. גם סקירה מדעית של תשעה מחקרים קליניים, שבחנו מעל 400 משתתפים בגילאים שונים, העלתה כי שימוש בבקופה תורם לשיפור תפקודים קוגניטיביים בדגש על הגברת יכולת הריכוז והמיקוד. מחקרים נוספים מצאו כי נטילת בקופה תורמת ליכולת ההפרדה בין עיקר וטפל בעת ביצוע משימות, לשיפור קצב הלמידה של מידע חדש ואף להפחתת קצב השכחה של החומר הנלמד, לעומת פלסבו.

רוזמרין רפואי - הרוזמרין הוא צמח שפועל להגברת זרימת הדם ההיקפית בגוף בכלל ואל המוח בפרט. הוא מכיל רכיבים נוגדי חמצון שמגנים על תאי וכלי הדם במוח מהשפעות מזיקות וכפועל יוצא, תורמים לשיפור היכולות המנטליות של האדם.

רפואת הצמחים המודרנית מתייחסת אל הרוזמרין כאל צמח שמשפר פעילות קוגניטיבית לרבות יכולת ריכוז ומיקוד, יכולות למידה ויכולת מחשבה בהירה. הפעילות שלו מקושרת בעיקרה לשמנים הנדיפים שהוא מכיל ולחומצה הרוזמרינית. מחקר בהשתתפות מתנדבים בריאים, הראה כי שאיפת השמנים הנדיפים תרמה לירידה בתחושת המתח והחרדה וכן לשיפור הערנות ותפקודים קוגניטיביים שונים, כגון רמת הזיכרון וזמן מהירות התגובה.

לסיכום של עניין אומרים בברא צמחים, כי לפני שנטולים עוד מרשם, כדאי וחשוב להתייעץ עם אנשי מקצוע לגבוי, ולגבי חלופות טבעיות ופתרונות נוספים שעשויים לתרום ליכולות הלמידה שלכם.

תומכת בן היתר גם במערכת העצבים), מעוררת וממקדת - צמחים מעוררים חשופים בפרט עבור ילדים שנוטים "להתפזר" ולהיות פאסיביים. הם מסייעים "לגייס ולמיקוד הכוחות" על ידי המרצה עדינה, חיזוק כללי ושיפור מצב הרוח. בפועל, החיזוק הרב-מערכתי יתרום לשיפור היכולות הקוגניטיביות. צמחים אדפטוגנים מחזקים ומשפרים בצורה עדינה את התפקוד של האיברים הפנימיים, מערכת העצבים והמערכת ההורמונלית. חשוב לציין כי לכל צמח אדפטוגן יש את התדר הייחודי שלו, ואדפטוגנים מסוימים משפיעים על מרכיבים שונים.

טיופול בבעיות רקע - כמו למשל בעיות עיכול או בעיות במערכות גוף אחרות. תומכת בן היתר גם במערכת העצבים), מעוררת וממקדת - צמחים מעוררים חשופים בפרט עבור ילדים שנוטים "להתפזר" ולהיות פאסיביים. הם מסייעים "לגייס ולמיקוד הכוחות" על ידי המרצה עדינה, חיזוק כללי ושיפור מצב הרוח. בפועל, החיזוק הרב-מערכתי יתרום לשיפור היכולות הקוגניטיביות. צמחים אדפטוגנים מחזקים ומשפרים בצורה עדינה את התפקוד של האיברים הפנימיים, מערכת העצבים והמערכת ההורמונלית. חשוב לציין כי לכל צמח אדפטוגן יש את התדר הייחודי שלו, ואדפטוגנים מסוימים משפיעים על מרכיבים שונים.

התמודדות לא פשוטה עם לחץ ועומס כידוע שנת לימודים חדשה נמצאת בפתח. החזרה אל בית הספר מהחופש הארוך וסגנון החיים שמתלווה אליו - עשויה להיות לא קלה לחלק מהתלמידים. הקימה בשעה יעודה, הישיבה הארוכה בכיתות והמטלות הרבות הניצבות בפני התלמידים, עלולות לגרום לחץ ועומס לא

גיינקו בילובה - עץ שמקורו בסין וביפן ויש האומרים כי צורת העלים שלו מדמה את 2 אוניות המוח. במהלך 30 השנים האחרונות נערכו יותר מ־400 מחקרים מדעיים שבחנו את פעילותו הרפואית של הגיינקו בילובה. הוא התגלה כצמח שמגביר את זרימת הדם אל המוח ושם הוא פועל כנוגד חמצון עוצמתי בעל השפעה מגינה על תאי

