

בשיתוף 'ברא צמחים'



HEALTH BY NATURE

# שאל את המומחה:

שאלנו את 'ברא צמחים' על הקשר בין צמחים ופטריות לבין עונת החורף



מדוע החורף נחשב לעונה מאתגרת לבריאות?

האם ניתן להכין לקראת החורף את הגוף מראש לקראת החורף?

אילו צמחים ופטריות מקושרים לעונת החורף?

בחורף אנו מבלים זמן רב יותר בחללים סגורים, לרוב ללא אוורור מספק, מצב שמאפשר לנגיפים לעבור בקלות מאדם לאדם ומעלה את הסיכון להידבקות במחלות עונתיות. המעברים התכופים בין הקור שבחוץ לבין חללים מחוממים מעמיסים על מערכות הגוף, שעסוקות בוויסות החום ולכן נעשות רגישות יותר. נוסף על כך, החשיפה המועטה לשמש מפחיתה את ייצורו של ויטמין D, ויטמין בעל תפקיד חשוב בתפקוד מערכת החיסון. כל אלה הופכים את הגוף לפגיע יותר להצטננות, לשפעת ולזיהומים נשימתיים.

בהחלט! כדאי להתחיל בתמיכה במערכות הגוף כבר בסתיו ולא להמתין עד שמופיעים סימנים ראשונים למחלה. תזונה מגוונת ועשירה בירקות, בפירות ובדגנים מלאים, שינה מספקת, פעילות גופנית מתונה ואורח חיים מאוזן - כל אלו תורמים לתחושת חיוניות לקראת החורף. מומלץ לשלב גם פטריות וצמחי מרפא אדפטוגניים - מסתגלים הנחקרים בהקשר של תמיכה באיזון הגוף במצבי מאמץ פיזי ונפשי. צמחים אלו פועלים במנגנונים הקשורים למערכת העצבים, למערכת החיסון ולמערכת ההורמונלית, ונחשבים כחלק מאיזון כללי ורווחה גופנית ונפשית. דוגמאות לצמחים אדפטוגניים כוללות את הווינתיה (אשוואגנדה - ג'ינסנג הודי), ג'ינסנג סיבירי, רודיולה, ג'ינקו בילובה ואסטרגלוס, וכן פטריות כגון ריישי, קורדיספס, שיטאקה ומאייטקה.

צמחים נפוצים, הידועים בשימוש המסורתי לתמיכה בעונת החורף, כוללים את האורגנו (*Origanum vulgare*) - אשר נחקר בהקשר של פינוי ליחה ותמיכה בתחושת קלילות נשימתית. גם הסמבוק השחור (*Sambucus nigra*) שפירותיו ופרחיו נמצאים בשימוש מסורתי נפוץ, מוכר בהקשרים של עונת מעבר וחורף. פרחי הטיליה (*Tilia cordata*) נמצאים בשימוש מסורתי במצבים של אינוחות בדרכי הנשימה ובתקופות של שיעול מתמשך, וכן בהקשר של תמיכה ברוגע ובשינה נינוחה. שורש הג'ינג'ר (*Zingiber officinale*) מתואר בצמחי המרפא כ'צמח מחמם', הנחקר בהקשר למערכת החיסון והמערכת הנשימתית. שורש הנטופית (*Althaea officinalis*) עשיר במוצילגים - חומרים טבעיים בעלי מרקם עדין היוצרים שכבה על ריריות הגוף. השורש נמצא בשימוש מסורתי במצבים של תחושת גירוי ושיעול יבש.

” תמיכה במערכות הגוף כבר בסתיו ולא להמתין עד שמופיעים סימנים ראשונים למחלה. תזונה מגוונת ועשירה בירקות, בפירות ובדגנים מלאים, שינה מספקת, פעילות גופנית מתונה ואורח חיים מאוזן - כל אלו תורמים לתחושת חיוניות לקראת החורף



התאמת צמחים  
לסוגי שיעול  
שונים

לכל סוג שיעול נהוג להתייחס בצורה מעט שונה. במסורות הצמחיות נעשה שימוש בצמחים כמו ליקוריץ (Glycyrrhiza glabra) ולחך גדול (Plantago major) הידועים במרקם הרירי העדין שלהם ובשילובם בתכשירים המיועדים לריכוך ולתחושת נוחות כללית בגרון.

כאשר מופיע שיעול ליחתי, נעשה שימוש מסורתי בצמחים בעלי ניחוחות ארומטיים כמו אורגנו (Origanum vulgare) וכן בפרחים ובפירות של הסמבוק השחור (Sambucus nigra) הנכללים במוצרים שונים המיועדים לעונות מעבר וחורף.

שיעול יבש וחד ('נבחני') מוזכר לעיתים בהקשר של תחושת גירוי או אי-נוחות בדרכי הנשימה העליונות, ובמסורות צמחיות נעשה שימוש בצמחים כמו קמומיל (Matricaria chamomilla) וטיליה (Tilia cordata) הידועים בהקשר של תמיכה כללית בתחושת רוגע ועידון. במקרים של שיעול כרוני או שיעול מתמשך מומלץ להיוועץ באיש מקצוע.

מומלץ להפחית משקאות ממותקים ומוצרי חלב עתירי שומן, שעלולים לעורר תחושת ליחה אצל חלק מהאנשים. לעומת זאת, שתייה מרובה של מים, מרקים קלים וחליטות צמחים תומכת בלחות הריריות ומקלה על הגירוי ועל השיעול.

מאילו מזונות  
כדאי להימנע בזמן  
שיעול?

בהחלט! שילוב כזה מאפשר לתת מענה נקודתי ולאורך זמן. צמחים כמו סמבוק שחור, אורגנו או אכינצאה מתאימים לתסמינים חריפים. ולעומתם, פטריות מרפא כמו ריישי וקורדיספס פועלות בטווח הארוך יותר, ומשפרות את היכולת להתמודד עם אתגרי החורף. השילוב בין צמחים לפטריות יוצר מעטפת רחבה, גם להתמודדות מיידית עם סימפטומים וגם להגנה ולחיזוק מתמשך בעונה הקרה.

האם כדאי לשלב  
בין צמחי מרפא  
לפטריות?

הרבה פעמים ניתן לשלב צמחי מרפא יחד עם טיפול תרופתי, אך חשוב להתייעץ עם רופא או עם הרבליסט קליני. חלק מהצמחים משתלבים היטב ואינם גורמים בעיות, אך אחרים עלולים ליצור אינטראקציות שיש לקחתן בחשבון.

האם ניתן לשלב  
צמחי מרפא עם  
טיפול תרופתי?

לסיכום

החורף מציב אתגרים לגוף, אך אורח חיים מאוזן בשילוב צמחי מרפא ופטריות אדפטוגניות יכול להשפיע על תדירות ועוצמת המחלות. תמיכה מונעת וטיפול תומך בעת הצורך מאפשרים לעבור את העונה הקרה בחינויות ובבריאות טובה.