

קבוצת תמיכה

צמחי מרפא המסייעים לטיפול בלונג קוביד



ויתניה משכרת (גינסנג הודי)

פועל על מערכת העצבים והמערכת ההורמונלית. מסייע בהפחתת עייפות ובשיפור התפקוד המנטלי. הרפואה המסורתית משתמשת בו כמעט בכל מצב של "חולשה" בתפקוד של מערכות פנימיות בגוף.



כורכומין

ברפואות המסורתיות משמש כחומר אנטי דלקתי, אנטי בקטריאלי אנטי פטרייתי ואנטי ויראלי. אצל מחלימי קורונה רבים עדיין אפשר למצוא את ההשפעה הדלקתית בגוף, ולכן הכורכומין, כנוגד דלקת, עשוי לסייע לשיקום הגוף.



שורש אסטרגלוס

ברפואה הסינית המסורתית הוא מהווה צמח "תומך חיסונית". הוא ידוע גם כתומך באדרנל ולכן מתאים לסובלים מחולשה גופנית, מצב רוח ירוד, מתח נפשי מתמשך ובעיות במערכת העיכול.

גם במקרה הזה יש לטבע מענה. יש לא מעט צמחים ותוספים, כמו למשל ולריאן, ויתניה משכרת וקמומיל, שיודעים להכניס את מערכת הרגיעה של הגוף, מערכת העצבים הפארא-סימפתטית, לפעולה, וכך לסייע לנו להוריד את סף החרדה ולאפשר לנו לחזור לשליטה ולשקט נפשי ולהרגיש טוב יותר."

האם אתה חושב שהקורונה חידדה אצל חלק מאיתנו את ההבנה שחשוב לתחזק היטב את הגוף, לתמוך במערכות שלו לא רק בזמן מחלה אלא כרפואה מונעת?

"במובן הזה נראה לי שהקורונה תרמה לעלייה במודעות שלנו ליכולת של הגוף להתמודד עם מחלה ויראלית. ראינו שאנשים שהיו צעירים יותר ובמצב גופני טוב התמודדו טוב יותר עם המחלה. תחווקת הגוף קשורה לרגיעה, לפעילות גופנית, לשינה מספקת, לאכילה מאוזנת, ולא אחת גם לתגבור בצמחי מרפא ותוספי תזונה. הקורונה בהחלט העלתה למודעות את החשיבות של שמירה על הבריאות והוול ביאינג שלנו בהיבט של תחזוקה ומניעה."

מה הדבר הכי חשוב לדעתך בשמירה על הבריאות?

"אחריות ומודעות. לשים לב לרמת העייפות שלנו, לאיכות השינה שלנו, למה שאנחנו אוכלים. הגוף שלנו מדבר אלינו. אם נקשיב לו ונתמוך בו, נהיה בסדר. אגב, הניסיון האישי שלי מלמד שהצמחים מסייעים גם לחדר את ההקשבה שלנו לגוף."

ואיך אתה שומר על הבריאות שלך?

"אני עושה יוגה, אני מקשיב לגוף ונעשה מודע לו יותר ויותר וגם נעזר בצמחי מרפא. צמחים כמו ויתניה משכרת ובקופה הם בשימוש די קבוע אצלי. אני לוקח גם Q10 ליפוזומלי שעוזר מאוד בהקשר המנטלי, ונעזר בסופר-פודס כמו מאקה טריקולור לבוסט אנרגטי."

להשיב לעצמם את איכות החיים ולשפר את התפקוד. "פגשתי הרבה מאוד אנשים עם לונג קוביד, חלקם בין חצי שנה לשנה, ויש גם מקרים ממושכים יותר", מספר קוצר. "אצל חלקם מדובר באיבוד חוש הריח, אצל אחרים בעייפות קיצונית, בנשירת שיער, בבעיות שינה ועוד."

מה קורה בגוף בלונג קוביד ואיך הצמחים מסייעים להתאוששות?

"צמחים יודעים לתמוך ביכולת ההתאוששות של הגוף, ומאחורי התיאור הזה יש אופרציה לא פשוטה. לא מדובר רק בהשפעה ישירה על תפקוד מערכת החיסון, אלא גם בעבודה על מערכת האדרנל - בלוטות בגוף שאחראיות על התפקוד של מערכת החיסון, על המערכת ההורמונלית, על מערכת העצבים, על המצב האנרגטי שלנו, על מערכת העיכול, על הכבה בעיקרו של דבר מה שאנחנו רואים בלונג קוביד זה סוג של פגיעה רב-מערכתית בגוף, כלומר בכמה מערכות, ורפואת הצמחים היא קודם כל רפואה מחזקת ומשקמת בגלל השילוב של רכיבים רבים יחד. זה עובד בכמה כיוונים. זה לא בא להרוג איזה וירוס - זה בא לחזק את המערכת שלנו, ואנחנו רואים עם זה תוצאות יפות מאוד."

האם הניסיון שלכם מלמד שזה מקצר את משך הלונג קוביד?

"זה לא איזה קסם, זה לא שלקחת כדור והכל נעלם, אבל בהדרגה המטופלים מרווחים על יותר אנרגיה, פחות תסמינים והרגשה כללית טובה יותר. יש גם מקרים מאוד מאוד מורכבים שבהם נדרש ליווי ברמה אחרת. ככל הנראה יש הרבה מאוד אנשים עם לונג קוביד בארץ, ואני מניח שגם בעולם."

תופעה נוספת שהביאה עמה הקורונה היא עלייה במפלס הסטרס והחרדה, במבוגרים ובילדים. האם גם במקרה הזה אפשר לרתום את רפואת הצמחים להשגת רגיעה?

"סטרס הוא בהחלט אחת התופעות הבולטות שנתקלנו בהן בשנתיים האחרונות. לא מעט אנשים הגיעו למרכזים שלנו עם תלונות על חרדות, מחשבות מטרידות, דאגות בלתי פוסקות, בעיות שינה. לשמחת, "

חי, צומח, בריא

תוהים מה ההבדל בין צמחי מרפא לתוספי תזונה, אילו צמחים יכולים לסייע לטיפול בלונג קוביד, ומה אתם צריכים לעשות כדי להגיע לקיץ הקרוב חסינים יותר? אם כן, יש לנו תשובות בשבילכם | ליה ניר



שרון קוצר:

"צמחים יודעים לתמוך ביכולת ההתאוששות של הגוף ומאחורי התיאור הזה יש אופרציה לא פשוטה. לא מדובר רק בהשפעה ישירה על תפקוד מערכת החיסון, אלא גם בעבודה המערכת ההורמונלית, מערכת העצבים, מערכת העיכול והמצב האנרגטי"

שנתיים לא פשוטות עברו על כולנו. מעבר להתמודדות עם התחלואה בקורונה, רבים מאיתנו התמודדו - ועדיין מתמודדים - עם ההשלכות ארוכות הטווח של המגפה הזאת על חיינו, ובהן עלייה דרמטית במפלס הסטרס והחרדה והתופעה המטרידה שזכתה לשם הרפואי "לונג קוביד". אבל את שרון קוצר, הבעלים, המייסד ומנהל הפיתוח של חברת "ברא צמחים", זוכת כוכב הוולנס של מגזין "מנטה" לשנת 2022 בקטגוריית תוספי תזונה, הלונג קוביד הפתיע הרבה פחות. "זה לא הפתיע אותנו כי לונג קוביד דומה למחלות פוסט ויראליות שאנחנו מכירים ומטפלים בהן כבר שנים ארוכות", הוא מסביר. "ההחלטות הטובות הן שרפואת צמחים, ותוספי תזונה בכלל, מתאימים מאוד לטיפול בתופעה, מכיוון שלונג קוביד זאת פגיעה רב-מערכתית ברמה החיסונית, ברמה העצבית, ולפעמים אפילו ברמה המטבולית - ומה שצמחים יודעים לעשות מצוין זה לשקם מערכות בגוף."

אנרגיה של ריפוי

קוצר, הרבליסט קליני וחבר במכון הלאומי הבריטי לרפואת צמחים, סיים את לימודיו ב-Phytotherapy School of Herbal Medicine - שבאנגליה ב-1997, וכשחזר לארץ פתח קליניקה לרפואת צמחים וצבר ניסיון רב עם מטופלים. "טיפולתי באנשים רבים במשך הרבה מאוד שנים", הוא מספר, "ובהדרגה התחלתי להציע למטופלים את התמציות שרקחתי, ומשם למעשה צמחה ברא צמחים לקהל הרחב."

מהו בעצם ההבדל בין צמחי מרפא לתוספי תזונה?

"התחום של צמחי מרפא שונה מהתחום של תוספי התזונה באופן מהותי מכיוון שתוסף תזונה מכיל בדרך

כלל חומר אחד - מינרל, חומצת אמינו או ויטמין מסוים, אבל צמח, ולא משנה איזה, מכיל הרבה מאוד חומרים שקיימים בו ביחד בצורה טבעית. כשאני נותן לך רומרין, למשל, אני לא נותן לך רק רכיב מסוים אלא את כל מה שהצמח מכיל, שזה גם החומרים שקיימים בו וגם האנרגיה שלו. בדרך כלל אני אתן לך את זה משולב עם עוד משהו. לכן רפואת צמחים היא ייחודית - היא נותנת גם את החומרים וגם את האישיות, האנרגיה של הצמח. כהרבליסט קליני צורת החשיבה שלי היא יותר רפואית מערבית, ולכן אני שם דגש על צמחי מרפא מערביים ולא דווקא סיניים."

אנחנו מדברים למעשה על חומרים פעילים שמכיל הצמח, אבל לא מדובר בתרופות מרשם אלא בתכשירים שלא אחת נמכרים ללא הכוונה מקצועית והתאמה למטופל. זה לא בעייתית?

"אפשר להגיד שהתאמה אישית זה הבסיס שלי כהרבליסט, ולמעשה כל עולם הרפואה צועד היום לעבר מה שקרוי פרסונליזציה. אין ספק שלצורך טיפול יעיל בכל תחום ברפואה המשלימה נדרשים ליווי או הכוונה של איש מקצוע."

ובכל זאת, אם אני עומדת לבד מול מדף תוספי התזונה, איך אני יכולה לדעת מה נכון לי?

"זה לא פשוט. המדפים היום הולכים ומתמלאים, ובישראל הרגולציה אינה מאפשרת התוויה על תוספי תזונה, כלומר אסור לכתוב למה מיועד התוסף. כך שאין לך באמת אפשרות לבחור נכון, אלא אם כן את יודעת לקרוא את התוויה ולוודא שהתוסף מכיל את הכמות המספיקה, את הרכיבו הנכון והוא עומד בסטנדרטים מחמירים."

מערכת שיקום מתקדמת

במהלך השנה וחצי האחרונות לא מעט אנשים שסבלו מלונג קוביד פנו לעזרת צמחי המרפא בניסיון

שימו לב!
נשים בהיריון, נשים מיניקות, ילדים, אנשים החולים במחלות כרוניות והנטולים תרופות מרשם - יש להיוועץ ברופא לפני שימוש בצמחי מרפא ותוספי תזונה

