

פעילות רפואית חלוקה לקבוצות

מנחה: מיכל קירש, כל הזכויות שמורות

ישנן מספר דרכים להגדיר את הפעילויות הפרמקולוגיות של הצמחים:

דרך אחת היא הדרך המקובלת ברפואה המסורתית.
דרך זו הינה בד"כ ציורית ותתייחס לאנרגטיקה של הצמח, היינו לטעמים שלו, הטמפרטורה שלו, כיווני פעילותו, והאברים והרקמות עליהם פועל הצמח.
האופן המסורתי מגדיר בד"כ תהליכים הקשורים להתרחשויות במערכות איבר שונות ולסינדרומים וסימפטומים מגוונים אשר מבחינת הרפואה המודרנית אינם בהכרח קשורים.

האופן השני, המדעי מודרני, בד"כ מגדיר השפעה אחת בודדת על תפקוד אחד מוגדר ומתייחס בד"כ למצב פתולוגי קונקרטי.

גיישה מודרנית מערבית
הצמח כמעבדת ייצור
פעילות הצמח הנה קונקרטיט ופרמקולוגית
השפעת הצמח מוגדרת באופן ספציפי לפי הגדרת תפקוד מוגבלת

גיישה מסורתית
הצמח הנו בעל אופי אנרגטי
הצמח נותן מענה לסינדרום – אוסף של סימפטומים
ראיית הדברים הנה כוללת והוליסטית יותר

אחת הסיבות להבדלים בשתי הגישות היא שהרפואה המסורתית רואה בצמח ישות חיה הנושאת אנרגיה ייחודית, בעוד שהגישה המדעית מודרנית מתייחסת אך ורק למרכיבים פעילים מסוימים בצמח אשר להם פעילות פארמקולוגית מוגדרת.

פארמקולוגיה הינה הענף המדעי העוסק באופן שבו החומר פועל על הפיזיולוגיה של הגוף – פרמקודינמיקה, ועל האופן בו הגוף פועל על החומר שנכנס לתוכו (מפרק, סופג, מפרש וכו') מה שנקרא פרמקוקינטיקה.

ננסה לתת מספר דוגמאות על מנת להמחיש את הנושא:

- ניקח לדוגמה צמח המוכר לרובנו – עץ הערבה (*Salix spp.*). מבחינת הראייה המסורתית לקליפת עץ הערבה יש טמפרטורה קרירה ואיכות יבשה והיא מטפלת במצבים המאופיינים בחום ולחות. מצבים אלה יכולים להתבטא במערכות שונות, לדוגמה במערכת השלד כדלקות מפרקים, במערכת העיכול כדלקות המלוות בשלשולים ובמערכת הרבייה בהפרשות ואגינליות.
- מבחינת הראייה המודרנית, בודדו מהצמח נגזרות של החומצה הסליצילית אשר להם הוגדרה פעילות נוגדת דלקת ולכן הצמח נחשב יעיל לטיפול בדלקות מפרקים וחום גבוה.
- השם חומצה סליצילית גזור מהשם הבוטני של הצמח וזהו גם חומר המוצא לייצור אספירין.

כפי שניתן להיווכח, יש חפיפה בין ההגדרה המסורתית והמודרנית, אם כי ההגדרה המסורתית כללית ורחבה יותר, מגרש חוס ולחות, בעוד שההגדרה המודרנית קצרה ומדויקת יותר, נוגד דלקת.

בפרק זה ננסה לעשות שילוב בין שתי הגישות מכיוון שההגדרה המסורתית נותנת ראיה כוללת ורחבה יותר, בעוד שלעיתים ההגדרה המודרנית תאפשר דיוק גבוה יותר.

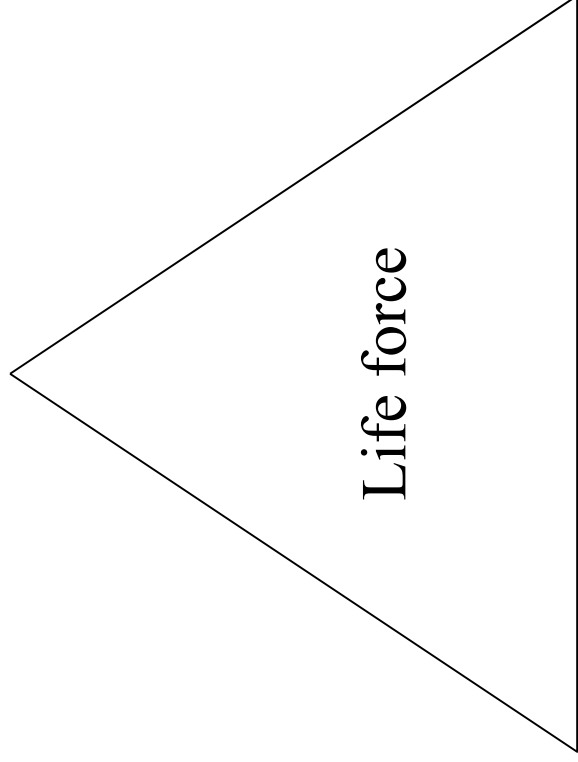
את כל פעילויות הצמחים ניתן לחלק באופן כללי ל- 3 קבוצות עיקריות -

מפנים, מזינים ומאזנים

כל אחת ממגוון הקטגוריות שנציג יכולה להתאים באופן כללי לאחת, ולפעמים אף יותר, מההגדרות הנ"ל.

משולש תהליכי החיים

הזנה - מזינים



ניקוז - מפנים

תנועה - מאזנים

מנחה: מיכל קירש, כל הזכויות שמורות

מפגים

מנחה: מיכל קירש, כל הזכויות שמורות

- ישנן קטגוריות שונות לצמחים המפנים אשר נגזרות מסוג החומרים המפונים ומהאיברים והרקמות השונים מהן מתרחש תהליך הפינוי.

- הצמחים בקבוצה הראשונה מוגדרים כ- צמחים מסלקי הצטברויות, אלה מפנים הצטברויות מחללי/מחילות הגוף ומפנים באופן כללי מרמה שטחית יותר של האורגניזם.

- מה מפנים:
ככלל ניתן לומר שצמחים אלה מפנים חומרים אשר הנם חומרים הטבעיים לגוף, כלומר חומרים שהם תוצר לוואי נורמלי של התהליך המטבולי, אלא שבגלל תפקוד לקוי הפכו לחומרים פתוגניים, או מכיוון שהם נמצאים בכמות גדולה מדי או כאשר איכותם השתנתה כתוצאה מהתפקוד הלקוי.

ניתן לדמות זאת למשל לאש – כל עוד היא נמצאת באח ומחממת את הבית
אז היא נמצאת במקומה ובכמות הדרושה, אך ברגע שהאש אחזה בקירות הבית,
היא כבר לא מקיימת את הצורך שלה ועשויה לשרוף את כולו, וכך גם בגוף,
חומרים מסוימים דוגמת שתן, צואה וכדומה, אשר הנם תוצר מטבולי טבעי,
עשויים במצב לא מאוזן להעיק על המערכת ואז יש צורך לפנותם.

צמחים מפנים פשוטים / מסלקי הצטברויות:

- משתנים – Diuretics
- משלשלים – Laxatives
- מיזעים – Diaphoretics
- מכייחים - Expectorants
- גורמי הקאה – Ematics

משתנים

ישנן תת קטגוריות שונות בתוך קבוצת המשתנים, ובכדי לא לסבך את הנושא יתבר על המידה, נציג באופן הבא :

משתני נפח Draining diuretics

- חומרים אלו, למעשה, מגבירים את נפח השתן המופרש ע"י המרצת פעילות הכליות ובאופן זה עוזרים להפריש מהאורגניזם עודפי נוזלים.
- הצמחים בקטגוריה זו משמשים בעיקר לטיפול בבצקות וביתר לחץ דם, ולעתים גם בדלקות כרוניות של דרכי השתן, כאשר במקרה זה מטרת הטיפול היא "שטיפה" של דרכי השתן על מנת להקשות על חדירה של גורמים פתוגניים.
- דוגמאות: עלים של שן ארי, זקן תירס, זרעים של סלרי.

משתתפים מחטאים Antiseptic

- חומרים אלה לא בהכרח מגבירים את כמות השתן המופרש, ועיקר פעילותם בחיטוי דרכי השתן.
- אופן פעולתם הוא בכך שהחומרים הפעילים בהם, אשר להם פעילות אנטי בקטריאלית ומחטאת, מופרשים דרך מערכת השתן ובדרך זו מחסלים מיקרואורגניזמים פתוגניים במערכת זו.
- הצמחים הנ"ל משמשים לטיפול בדלקות זיהומיות של הכליות, שלפוחית השתן ודרכי השתן.
- צמחים לדוגמה: ברוזמה, ענבי דב.

משתנים מטבוליים Metabolic

- גם הם אינם בהכרח מגבירים את כמות השתן המופרש, למרות שלעתים הם עושים זאת, אלא הם משנים את איכותו, היינו, הם גורמים להפרשה דרך השתן של מטבוליטים או רעלים אשר הנם תוצרי לוואי של מטבוליזם לא תקין או לעתים חומרים רעילים המגיעים לגופנו דרך המזון, האוויר וכדומה.
- פעילות הסיילוק של צמחים אלה הינה עמוקה יותר בהשוואה למשתני הנפח, ולכן קבוצה זו בעצם שייכת לקטגוריית הצמחים המנקזים/מטבוליים בה נעסוק מאוחר יותר.
- הצמחים מקטגוריה זו משמשים בעיקר לטיפול במחלות רעלניות, דוגמת דלקות מפרקים, מחלות אוטואימוניות, מחלות עור וכדומה.
- דוגמאות אופייניות: גם כאן נמצא את הצמחים שן ארי וסרפד, כמו גם את הדבקה הזיפנית.
- הרכב השתן: נוזלים ופסולת מסיסית מים, למשל?

בנוסף ל- 3 קבוצות המשתתפים העיקריות הנ"ל, קיימים גם צמחים המוגדרים כ-

- **משתתפים אנטי-ליתיים** – לטיפול באבנים בכליות ובדרכי השתן.
- **משתתפים מאלחשיים ומשתתפים מרככים** – להקלה בכאב וגירוי יתר של הרקמה הרירית של דרכי השתן.

משלשלים

צמחים אלה נועדו לסלק הצטברויות ממערכת העיכול התחתונה, והאידיקציה הספציפית למתן שלהם היא עצירות. עם זאת חשוב לזכור, שגם כאן ישנן קבוצות שונות בעלות מנגנוני פעולה שונים, כאשר כל קבוצה מתאימה לסיטואציה שונה. ישנם צמחים המתאימים יותר לעצירות מחוסר (מעיי עצל והיעדר פריסטילטיקה) וכאלה המיועדים לטיפול בעצירות מעודף (עצירות על רקע מעיי עווית).

ישנה גם עצירות של יובש, זאת על רקע מחסור של נוזלים (מחסור ביינ) או על רקע של של "חום פנימי" (עודף יאנג)

משלשלים ממריציים - Stimulant laxatives

- הקבוצה העונה באופן מובהק למינוח Laxatives.
- המשותף לצמחים בקבוצה זו הוא שכולם מכילים חומרים הנקראים אנטראקינונים. חומרים אלו מגרים את קצות העצבים במעי וגורמים לתגובת רפלקס הגורמת להתכווצות המעי ולהחשת הפעילות הפריסטילטית וניקוז המעיים.¹⁶
מנחה: מיכל קירש, כל הזכויות שמורות

- פעילות זו מתרחשת כ- 8 שעות לאחר נטילת הצמח, ולכן נוטלים אותם פעם אחת ביום לפני השינה, לקבלת פעילות עם שחר.

- ההבדלים בין הצמחים השונים בקטגוריה זו נעוצים בעיקר בעוצמת פעילותם ולעתים גם בפעילות משנית המתלווה לפעילות המשלשלת הראשונית.
- צמחים אלה נועדו לשימוש קצר מועד אשר לא יעלה על מספר ימים, ומטרת השימוש בהם היא לפתוח סתימה כאשר היא נוצרת. הם אינם מיועדים לנטילה קבועה לפרקי זמן ארוכים מכיוון שעשויים לגרום להסתגלות והתגלות של המעיים.
- כמו כן הם מיועדים רק למצבים של עצירות על רקע של חוסר, כאשר יש צורך לתת טונוס למעיים ולהמריץ פעילות עצבית של המעי.
- דוגמאות: סנה, אלוה, אשחר.

משלשלים מרתיים / כבדיים – Aperients

- צמחים אלו אינם מכילים אנטרויקונוגים והם פועלים ע"י המרצת ייצור מרה בכבד והגברת הפרשת מרה מכיס המרה אל התריסרון.
- מיצי מרה הנם תוצר פסולת מטאבולית המסוננת מהדם, נאספת ומעובדת למיצי מרה ע"י הכבד, הם נאגרים בכיס המרה, ובהנתן האות מופרשים אל המעי
- למלחי המרה פעילות משלשלת ונוכחותם במעי גורמת להתרוקנותו.
- צמחים אלו ניתנים ללקיחה לפרקי זמן ארוכים, הם אינם גורמים להתרגלות של המעי, פעילותם אמנם פחות נמרצת מהקבוצה הראשונה, אך עם זאת השפעתם הינה ארוכת טווח יותר.
- טעמם יהיה לרוב מר/ מריר. הטעם מר הוא הטעם הקר ביותר וכיוון התנועה שלו הוא כלפי מטה
- יתאימו בעיקר לעצירות על רקע של עודף
- דוגמאות: שורש שן-ארי, ברפטיגיס, פלנדרניס. שמורות

משלשלי נפח – Bulk laxatives

- זוהי הקבוצה בעלת הפעילות המשלשלת המתונה ביותר.
- פעילותם היא בעיקרה מכנית. צמחים אלה מכילים סיבים ותרופות מוקופילסכרידיות הסופחות כמויות גדולות של מים אל תוכן המעי ויוצרות מעין ריר הנותן נפח לצואה ובכך פועל את פעולתו.
- בנוסף לפעילות זאת, המגע של אותו ריר בקצות העצבים אשר בדופן המעי גורם להרגעה של אותם קצות עצבים והפחתה של פעילות עצבית ושרירית עודפת במעי, מכך יוצא שחומרים אלה, מעבר להיותם משלשלים, מטפלים במצבים של עצירות על רקע של עודף/ חום.
- משלשלים אלו מוסיפים לחות למעי – מעשירים את המעי והצואה בִּיֵן, ומתאימים למצבים של צואה יבשה
- דוגמאות: זרעי פסיליום, זרעי פשתן.

- קיימים גם משלשלים בעלי עוצמת פעילות חזקה ביותר, המוגדרים כ- **Purgatives** מלשון לטהר. צמחים אלה היו מקובלים ברפואה המסורתית אך כיום כמעט ואינם משמשים ברפואה בגלל פעילותם האגרסיבית. לדוגמא: אבטיח הפקועה *Citrullus colocynthis*.

מייזעים

בקבוצה זאת נמצאים צמחים המגבירים הפרשת זיעה. צמחים אלה, המשמשים בעיקר לטיפול במחלות המאופיינות בחום (טמפרטורה גבוהה של הגוף), נחלקים לשתי קבוצות, היינו: מייזעים קרים ומייזעים חמים. (אבחנה מבדלת: מחלה אקוטית, מחלה כרונית, משבר אחלמה, משבר מחלה, חום ומערכת החיסון, גורמים פירוגניים *acute phase reaction*)

מייזעים קרים

- מטפלים במה שמוגדר ברפואה המסורתית כפלישה של רוח-חום.
- מצבים אלו הגם אקוטיים, בד"כ זיהומים המלווים בתסמינים דוגמת חום גבוה, תחושת חום רב וכאבים שונים.
- דוגמאות: נפית, אכילאה, טיליה.

מייזעים חמים

- מטפלים במצבים שמוגדרים מסורתית כפלישה של רוח-קור אשר גם הם בד"כ מצבים אקוטיים, אך כאן החום יהיה נמוך יחסית, לרוב לא תהיה הזעה והאדם יסבול מקור ומצמרמורות וייראה חיוור.²¹
מנחה: מיכל קירש, כל הזכויות שמורות
- דוגמאות: זנגביל, קינמון, ציילי.

- השימוש במיזעים, באופן כללי, מיועד מהצד האחד לקדם את תהליך המחלה האקוטית, לעזור בפינוי של רעלים דרך העור ולאפשר תהליך מחלה יעיל אשר ימנע מעבר למצב כרוני אשר הנו תוצאה של תהליך אקוטי אשר לא מיצה את עצמו, בו-זמנית הם גם מגבילים את החום כדי שלא יעבור רמה העשויה לסכן את האורגניזם.
- השימוש במיזעים פשוט יחסית, אך הבחירה באיזה מיזע להשתמש לוקחת בחשבון את הפעילויות המשניות של המיזעים, לדוגמה – סמבוק כדי להמריץ פינוי ע"י שיתון וכיוח ועל מנת להמריץ פעילות חיסונית או אכילה כאשר בין התסמינים נמצא שלשולים.
- הרכב הזיעה: מים, אוראה, חומצת חלב, תערובת שומנים ודונג, מלחים ומתכות (נחושת, ניקל, עופרת, ברזל)

מכייחים

גם כאן נמצא צמחים חמים או קרים, אך מטעמי נוחות לא נכנס להגדרה זו ונגדירים לפי מנגנון פעילותם הנגזר מסוג החומרים הפעילים שהם מכילים.

מכייחים אקטיביים המכילים ספונינים

- הצמחים מקטגוריה זו מכילים חומרים הנקראים ספונינים (מלשון סבון, מכיוון שיוצרים קצף בתמיסה), חומרים אלה, כאשר נוטלים אותם דרך הפה, מגרים את קצות העצבים של עצב הוואגוס במערכת העיכול העליונה דבר המפעיל רפלקס אשר גורם לגירוי קצות העצבים של אותו העצב בסמפונות, אשר בתורו גורם להפעלה של תהליך הכיוח במערכת הנשימה. לצמחים אלה פעילות מכייחת חזקה והם משמשים בעיקר במצבים כרוניים, בהם קיימת כמויות גדולות של כיח צמיג וקשה לכיוח, דוגמת ברונכיטיס כרוני.

- דוגמאות לצמחים מקבוצה זו : שורש בכור האביב (פרימולה), שורש מרבה

חלב.

23

מכייחיים ארומתיים

- צמחים אלה מכילים ריכוז גבוה של שמנים נדיפים.
- השמנים הנ"ל מופרשים דרך הריאות ובעשותם כך ממריצים את מנגנון הכיח.
- בנוסף לפעילות זו השמנים הנדיפים מחטאים ומרפים את דפנות דרכי הנשימה.
- צמחים אלה מתאימים בשימוש הן במצבים אקוטיים והן במצבים כרוניים.
- דוגמאות: בת קורנית, אנג'ליקה אירופאית, אניס.

מכייחיים מרכלים

- מכילים ריח רב, כאשר בדומה למכייחיים הספוניניים ההשפעה מתבצעת דרך תגובת רפלקס של עצב הואגוס, אך כאן הפעולה הפוכה ואין זה גירוי קצות העצבים אלא הרגעתם, ולכן יתאימו בעיקר לשיעולים יבשים, עצבניים ומגורים ולשיעולים שאינם פרודוקטיביים.
- דוגמאות: נטופית, חוטמית, דרוסרה.

המונח "מכייחים" משמש לא פעם על מנת להגדיר באופן כללי צמחים בעלי השפעה על מערכת הנשימה, ולכן נציין כאן שתי קבוצות אשר אינן באופן מובהק של צמחים מכייחים, אך נהוג לסווג אותם בנשימה אחת, תרתי משמע, עם המכייחים האמיתיים:

מדכאי/נוגדי שיעול

- אינם מכייחים כשלעצמם, אך ע"י טיפול בשיעולים לא פרודוקטיביים, אשר אינם משרתים את מטרותם, הם מפחיתים את הצורך של הגוף לבצע ניסיונות כיוח ע"י שיעול וכדומה.
- דוגמאות: חסת המצפן, קליפת גזע דובדבן בר (Prunus).

מרחיבי סיימפונות (Bronchodilators)

- לצמחים אלו פעילות נוגדת עווית על הסמפונות והם מתאימים בעיקר לטיפול במצבים עוויתיים של הסמפונות כגון אסטמה, ברונכיטיס ספסטי ושעלת.
- דוגמאות: לובליה, אמיתה קייצית, שרביטן.

מנחה: מיכל קירש, כל הזכויות שמורות

מעוררי הקאה

- חומרים אלה היו מאד מקובלים ברפואה המסורתית היוונית והערבית, אשר שמה דגש על טיהור הגוף מהצטברויות רעלניות. כיום כמעט ולא נהוג להשתמש בהם.
- ראוי לציין שחלק גדול מהמכייחים מכילי הספונינים יגרמו במינון גבוה להקאה.
- השימוש בצמחים אלה היה בד"כ מיועד לניקוי של הריאות, הלב ומערכת הנשימה העליונה, בהתאם לעמדתו של היפוקרטס, אבי הרפואה, שמחלות מתחת לסרעפת מנקזים למטה ומחלות מעל הסרעפת מנקזים למעלה.
- דוגמאות: איפקוהאנה, בצל חצב.

מפני/ מסלקי חוס ו/או לחות (רעילות/ טוקסיקה) ממקור פנימי

(ככלל: במצבי עודף - נסלק, במצבי חוסר - נזין)
עוד אנו מוצאים בקבוצת המפנים צמחים אשר להם פעילות מנקזת או מפנה מעט שונה.

לעתים צמחים אלה מוגדרים כצמחים מטבוליים ולעתים אנו נתקלים במונח צמחים אנטי דיסקרטיים (ברפואה היוונית אאוקרסיה = איזון, דיסקרסיה = חוסר איזון, אנטי דיסקרטי = נוגד חוסר איזון, היינו, משיב לאיזון) אך המינוח המקובל ביותר כיום הנו, צמחים אלטרטיביים/ דה-טוקסיפיקטורים (Alter, To Alter מלשון לשנות).

צמחים אלטרטיביים (מתמריים) \ מטבוליים (Alternatives)

- הצמחים בקבוצה זו מנקזים הצטברויות רעלניות מן האורגניזם או במילים אחרות צמחים אלה מקדמים דה-טוקסיפיקציה.

- אם נתעכב על מונח זה וננסה תחילה להסבירו מילולית, אז נקבל משהו דוגמת:

טוקסיפיקציה = רעילות, דה = מילת שלילה, סה"כ = שלילת רעילות.

- עולות ראשית השאלות: מהי רעילות? מהיכן היא מגיעה? כיצד היא אמורה להיות מסולקת מהגוף?

- רעילות יכולה להגיע אל הגוף ממגוון מקורות אשר ניתן לחלקם לשלושה מיני "מזון" היינו: האוכל שאנו אוכלים ושותים, האויר שאנו נושמים

ראשית נעסוק באוכל. אוכל עלול להוות מקור לרעילות בכמה אופנים, למשל: חומרי ההדברה והתורפות בהם מטופלים הצמחים ובעלי החיים המשמשים כמזון, הנם מקור לרעילות, כמו גם כל אותם חומרים הסינטיטיים המוספים למזון דוגמת צבעי מאכל, מעכבי חמצון, חומרים משמרים, מייצבים וכדומה. לגופנו קשה מאוד להיפטר מחומרים אלו מכיוון שהוא "מכיר" אותם זמן קצר בלבד ולא התפתחו בו מנגנוני סילוק המותאמים לפינוי חומרים אלה. כאשר החומרים האמורים מצטברים בתוך התאים והרקמות, הם מהווים "רעל" אשר משבש את התהליך המטבולי התוך תאי וגורם, לאורך זמן, להיווצרות פגיעה ברקמות והאיברים ולמחלות כרוניות. בנוסף לכך, מזון אשר אינו מתאים לסוג האדם אוכל אותו (מה שנקרא "טיפוס") או לתנאים האקלימיים (למשל אוכל קר ולח בחורף) גם הוא מהווה מקור לרעילות המצטברת ברקמות הגוף.

- האוויר אותו אנו נושמים, מהווה גם הוא מקור לא אכזב לרעילות, פייח ופסולת תעשייתית מגוונת מגיעים אל גופנו עם האוויר, נספגים דרך הריאות אל מחזור הדם ומצטברים בתאים.
- גורמי חמצון ורדלקים חופשיים – מן החוץ ומן הפנים

- ככלל ניתן לומר כי לכל אחד מהצמחים בעלי הפעילות המטבולית הנ"ל יש השפעה מובהקת יותר על אחד או אחדים מאברי ההפרשה, כאשר ישנם כאלה המשפיעים על מערכת הלימפה, אשר הינה מערכת ניקוז של הגוף, וכאלה הממריצים את פעילות הניקוי של הכבד, הכליות או העור והריאות. אבר/י מערכות דה טוקס : כבד-כיס מרה-מע, כליות, לימפה וגם בלוטות הזעה וריאה (פחות)
- במקביל נראה השפעות מורכבות על פינוי ברמה תאית ע"י השפעה על אנזימים אנטי-אוקסידנטים אנזימי ציטוכרום P450 ואנזימים המפרקים חומרים טוקסים למשל, וכן השפעה מעכבת/ משבשת תהליכים פתולוגים של תאים ממאירים, ועוד.

הצמחים מקטגוריה זו מטפלים בעיקר במחלות כרוניות רעלניות דוגמת דלקות מפרקים ועור, מחלות אוטואימוניות, סרטן וכדומה, כאשר עמדתה של הרפואה המסורתית היא שמחלות אלה המתפתחות לאורך שנים מקורן בהצטברות של פסולת רעילה בגוף.

- דוגמאות לצמחים אלטרטיביים מקובלים הינן : לפה גדולה, חומעה, פרחי תלתן אדום, טבבויה, לראה.³²
מנחה: מיכל קירש, כל הזכויות שמורות

- עד כאן היה קל למדי לזהות את הפעילות המנקזת של הצמחים.
- לקבוצה הבאה שנציג לא נהוג תמיד להתייחס בקבוצת המפנים, אך אנו נעשה זאת מטעמי נוחות. יש לזכור שאנו נוהגים מידה מסוימת של שרירות כאשר אנו מגדירים פעילות כמסלקת או מאזנת מכיוון שחלק מהפעילויות ניתנות לסיווג מזווית אחת כפינוי אבל מזווית ראייה אחרת באיזון.
- להמחשה ניקח דוגמה מוכרת מהחיים – כאשר לא מפנים את האשפה הדבר מעיק מאד על הסביבה, וכאשר סוף סוף מפנים אותה, הסדר שב על כנו, היינו האיזון הושב. הפעילות היא פינוי והתוצאה היא איזון.

צמחים מעוררי חיסון, נוגדי זיהום ונוגדי דלקת מפני/ מסלקי חום וגפ"ח ממקור חיצוני (פלישות)

- הצמחים בקבוצה זו מוגדרים ברפואה המסורתית כצמחים המסלקים או מפנים חום ופלישות, או בשפה המוכרת לנו מעט יותר הצמחים הנ"ל מעכבים התרבות של מיקרואורגניזמים שונים ונוגדי דלקת.
- כאן יש לציין שלא כל מצב דלקתי מקורו בזיהום, וישנם מצבים דלקתיים אשר מקורם בליקוי מטבולי כאשר הצמחים המתאימים יותר לטיפול בהם הנם מקבוצת האלטרטיביים.
- **בכל זיהום נוצרת תגובה דלקתית כזו או אחרת,
אך לא כל דלקת מקורה בזיהום**

מרכיבים חיסוניים

שורה לבנה:

- לימפוציטים: טייפ B, טייפ T (מסייעים, ציטוטוקסים, רגולטוריים)

- Natural killers

מרכיבים נוספים:

- אינטרפרון

- מונוציטים ומאקרופאג'ים

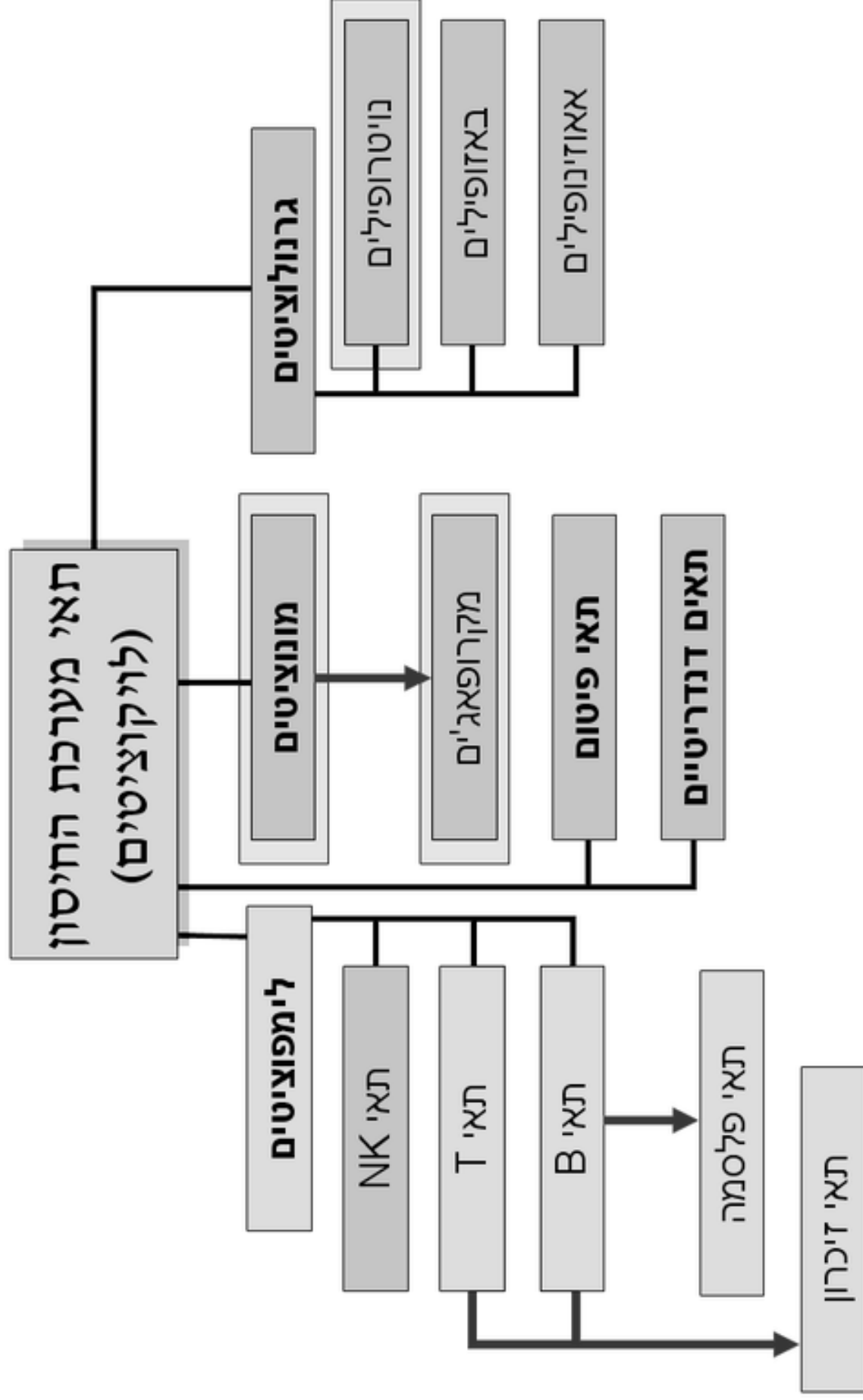
- תאי מסט

- אאוזנופילים

- באזופילים

- TNF

מנחה: מיכל קירש, כל הזכויות שמורות



מעוררי חיסון

- הצמחים בקבוצה זו ממריצים את פעילות מערכת החיסון ע"י מנגנוני פעולה שונים.
- ישנם כאלה המגבירים פעילות פאגוציטית (בולענית) של תאים לבנים (ניוטרופילים ומקורפאגיים) ואחרים אשר מנגנון פעילותם פונה יותר להמרצה של פעילות לימפוציטית והגברה של ייצור ציטוקינים שונים ביניהם אינטרפרון שהנו חומר אנדוגני המעכב התרבות נגיפים.
- קיימים עוד אופנים רבים בהם צמחים ממריצים את מערכת החיסון, אם ע"י המרצת מערכת המשלים (Complement) ואם אחרות.
- הצמחים בקבוצה זו משמשים הן לטיפול והן למניעה של זיהומים נגיפיים, חייקדיים ופיתיריתיים, ולהבדיל מהצמחים נוגדי הזיהום, בהם נדון מאוחר יותר, לא מחסלים באופן ישיר את הגורם הפתוגני אלא משפרים את יכולת הגוף ומערכת החיסון להתמודד עמו.
- דוגמאות: אכניצאה, אנדרוגראפיס, טויה, לאפאשו.

יש להבדיל בין שני אופנים של המרצה חיסונית

מסלקי חום ופלישות - למצבים זיהומיים, לרוב צמחים קרים וצורבים/
ארסיים/ מרים, כדוגמאת אכינוצאה

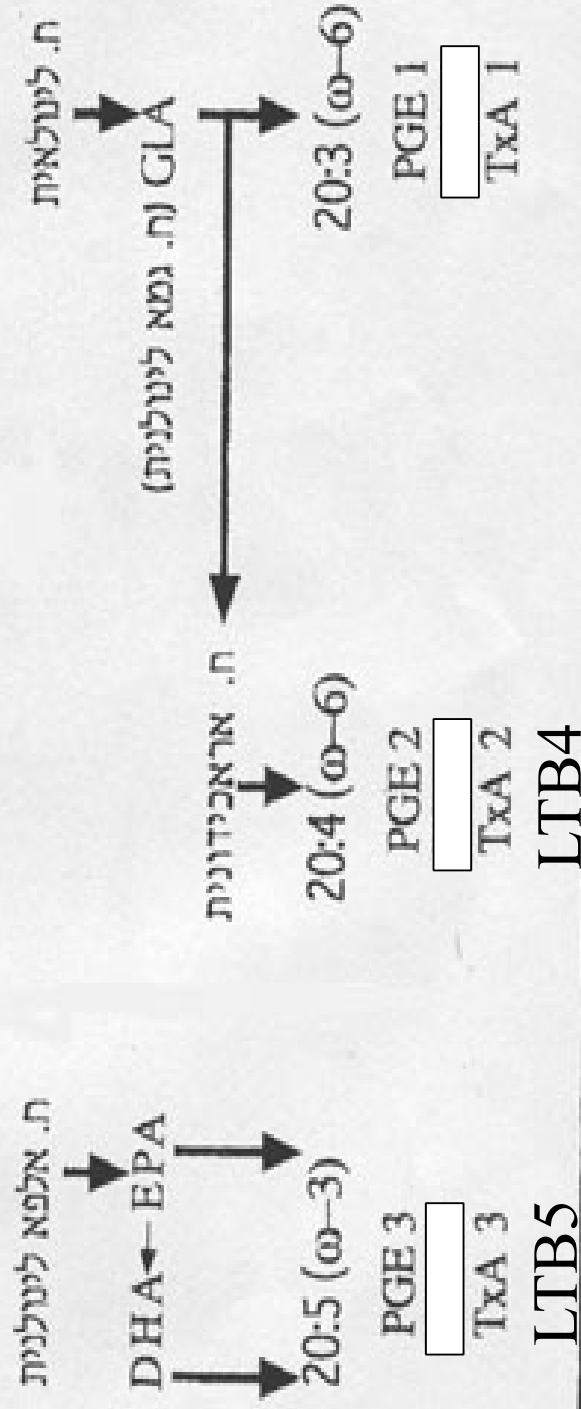
מזינים – לחיזוק מערכת החיסון ומניעה של פלישות, לרוב חמימים
ומתקתקים, כדוגמאת אסטרגלוס

הגדרה המבטאת פעילות ישירה כנגד גורם פתוגן

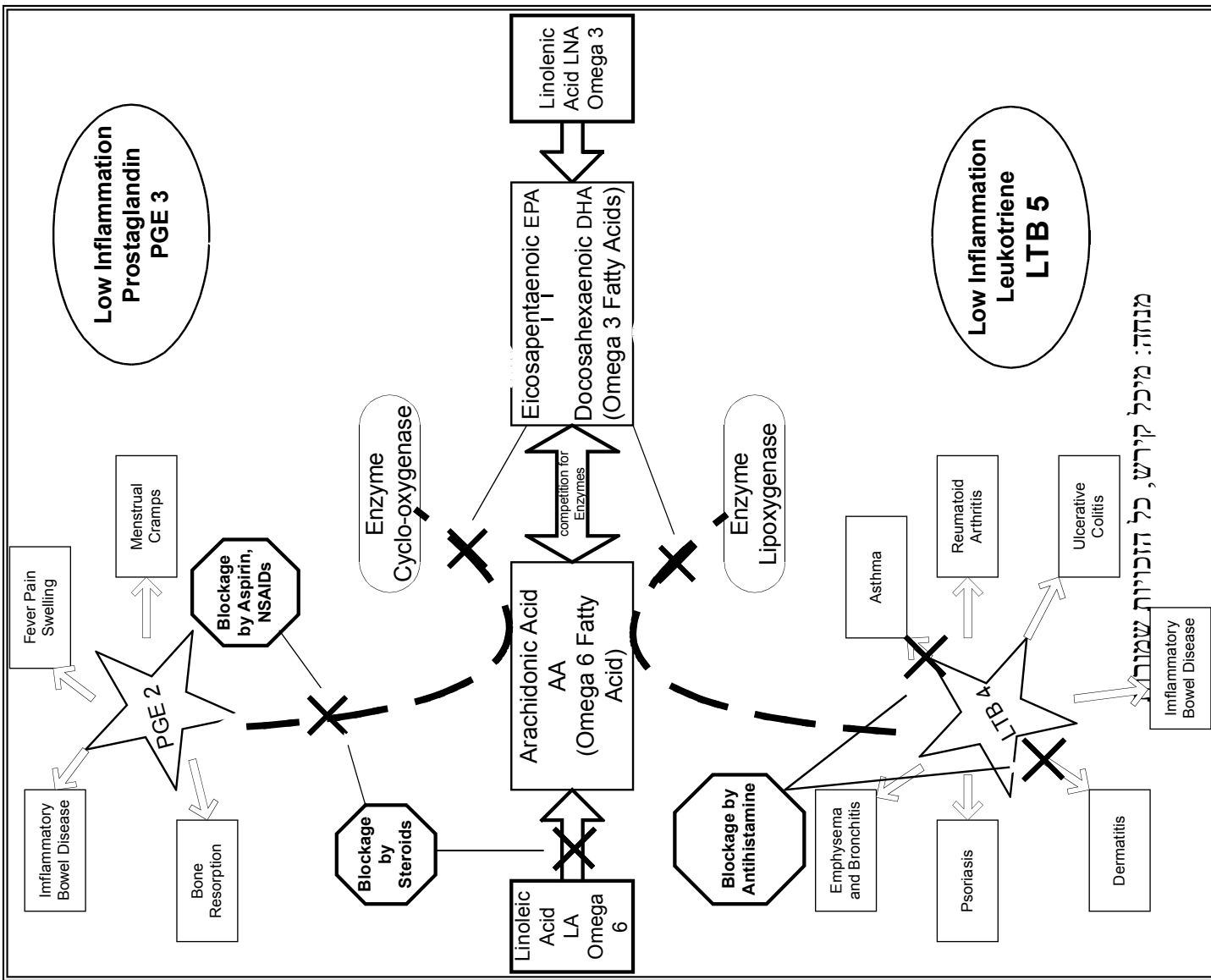
את אלה ניתן לחלק ל- 4 קבוצות שונות:

- צמחים אנטי בקטריאליים המחסלים חיידקים, לדוגמא: בפטיסיה, איסטיס.
- צמחים אנטי ויראליים המחסלים נגיפים, לדוגמא: אכיצאה, אונקריה.
- צמחים אנטי פיטרייתיים המטפלים בזהומים פיטרייתיים, לדוגמא: פיטולקה, עלי ויטניה.
- צמחים אנטי פריזיטיים המשמידים טפילים, לדוגמא: מיני לענה, קליפת אגוז שחור.
- מנגנוני הפעולה של צמחים אלה מגוונים וכוללים, בין השאר, פגיעה ושיבוש של התהליכים המטאבוליים במיקרואורגניזמים הפתוגניים, וכתוצאה מכך הכחדתם.

מסלולים מטבוליים להיווצרות איקוזנואידים



מנחה: מיכל קירש, כל הזכויות שמורות



נוגדי דלקת

- בודדו מגוון של תרכובות פיתו-כימיות נוגדות דלקת מצמחים שונים.
- לדוגמה: חומצה בוזולית מגומי **הלבונה**, כורכומין משורש **הכורכום**, אזולנים מפרח **הקמומיל**, נגזרות של החומצה הסלילית מקליפת עץ **הערבה**.

- הוגדרו מגוון של מנגנונים בהם צמחים מעכבים את התהליך הדלקתי, אך למרות כל הנאמר יש לזכור כי ברפואת הצמחים, להבדיל מהרפואה המודרנית, איננו בהכרח מעוניינים לעצור את התהליך הדלקתי, מכיוון שתהליך זה, במובן מסוים, משרת את צרכי האורגניזם.

- הצמחים נוגדי הדלקת משמשים בד"כ בשלב האקוטי, כאשר יש צורך להקל בתסמינים דוגמת כאב, נפיחות ופגיעה בתפקוד, כאשר בשלב הכרוני של מחלות דלקתיות נעדיף צמחים מקבוצת האלטרטיבים אשר מפנים רעילות אשר היא הינה הסיבה הראשונית לחוסר האיזון אשר הוביל את הגוף להפעיל תגובה דלקתית בניסיון לפתור את אותו חוסר איזון.

מזיניס ומשקמים

טוניק / מחזקים ורסטורטיבים

מנחה: מיכל קירש, כל הזכויות שמורות

את הצמחים בקבוצה זו ניתן להגדיר בכמה אופנים:

- החלוקה הראשונית הינה לשניים וכוללת צמחים הפועלים על כל האורגניזם וצמחים הפועלים כמזינים למערכות איבר ספציפיות.
- הצמחים הפועלים באופן כולל נחלקים לתת הקבוצות הבאות:
 - צמחים מזיני/מאתני צ"י
 - צמחים מזיני/מאתני דם
 - צמחים מזיני/מאתני יין
 - ישנם עוד מזינים (מאתני יאנג) אך נסתפק באלו בשלב זה

צמחים הפועלים על מערכות איבר ספציפיות מוגדרים במינוח טרופורסטורטיב ((Trophorestorative מונח האומר, בתרגום חופשי, צמחים המשיביים את מצבו התזונתי של האיבר לתקנו.

- הצמחים הנ"ל לא בהכרח מכילים תרכובות מזינות כשלעצמן ולעתים אף ישפרו את זרימת הדם הנושא את חומרי התזונה אל האיבר.
- עוד נמצא תחת ההגדרה הכללית של צמחים "**מזיניים ומשקמים**" את הצמחים הממריצים אשר אם כי אינם מזיניים באופן מובהק את האיבר, הרי הם משפרים את תזונתו ותפקודו ע"י שיפור השליטה העצבית על האיבר ואספקת הדם אליו כנאמר.

מזייני/מאתני צ"י (מתקתקים יבשים וחמימים)

- כפי ששמתם לב המינוח כאן לקוח מהרפואה הסינית המסורתית אשר ע"פ עקרונותיה צמחים המשפרים את תפקוד מערכת העיכול ומערכת הנשימה והמזינים את ה"טחול" וה"ריאה", ישפרו את תפקוד מנגנוני ייצור האנרגיה בגוף, ולכן ההשפעה הכללית שלהם על האורגניזם תהיה העצמת מלאי האנרגיה שלו.
- תחת קבוצה זו אנו מוצאים גם צמחים המוגדרים כאדפטוגנים, דוגמת סוגי הג'ינסנג השונים, ניתן להציגם גם תחת קטגוריית המאזנים.
- הצמחים הנ"ל מטפלים במצבים המאופיינים בחוסר וחולשה והנעים בין סימפטומים שכיחים של עייפות, חולשה, חוסר תאבון וקוצר נשימה למצבים פתולוגים מובהקים דוגמת תסמונת העייפות הכרונית (CFS).
- פעמים רבות, השילוב בין חיזוק צ"י הריאה והטחול, יאפשר גם את חיזוק הצ"י המגן, הלא הוא המקבילה למערכת החיסון, זאת יותר בכיוון המניעת של מחלות זיהומיות.
- דוגמאות: שורש טיון, שורשי מיני ג'ינסנג שונים, שורש קודונופסיס.

מזיני/מאתני דם (מתקתקים, חריפים לעיתים, לחים לעיתים)

- גם מינוח זה לקוח מהרפואה הסינית המסורתית. בחלקו הוא אכן כולל צמחים המכילים ברזל ומשמשים לטיפול באנמיה, עם זאת עצם המונח "דם" ברפואה הסינית הנו רחב הרבה יותר מאשר ההתייחסות המודרנית לנוזל האדום הזורם בכלי הדם.
- מצבים שונים המוגדרים ברפואה הסינית כמצבים של חוסר דם, תקיעות דם ועימדון של דם והקוראים לשימוש בצמחים המחזקים ומזינים את הדם (המינוח העברי הקרוב ביותר לרוח הראייה הסינית יהיה "מעצימי דם") כוללים מגוון של סימפטומים, חלקם נפשיים וחלקם פיזיים, אשר מבחינת הרפואה המודרנית אינם קשורים כלל ועיקר לדם. סימפטומים אלה עשויים לכלול הפרעות מחזור, הפרעות שינה, חרדות ודפיקות לב.
- דוגמאות: שורש אנג'ליקה סינית, שורש רימניה מבושל, שורש ליגוסטיקום.

מזיני/מאתני יין (מתקתקים, לחים, ניטרלים)

- ע"פ הראייה המסורתית, היין כולל את נוזלי הגוף (לימפה, דמעות, הפרשות ריריות וכד'), הדם, אשר בו דנו קודם, ונאת התמצית (מינוח סיני המקביל לחומרים שונים אשר מבחינת המדע המודרני אין בהכרח קשר ביניהם, דוגמת הזרע, מח העצם והחומר הגנטי).
- מעניין יהיה לראות שחלק מהצמחים המוגדרים ברפואה הסינית כמזיני יין, הגדרה הנשמעת כמבטיחה, יוגדרו ע"פ השיטה המערבית מודרנית בסה"כ כצמחים ריריים – מוצילגניים / מרככים או ע"פ המינוח המקצועי הלועזי Demulcents, צמחים אשר בהרכבם הכימי ופעילותם אינם מן המורכבים ואנו נתייחס אליהם מאוחר יותר בדיון בצמחים בעלי פעילות והשפעה מקומית אשר משמשים בעיקר לטיפול סימפטומטי.
- במהלך הלימודים נמצא שיש עוד "מזיני יין" בעלי פעילות רפואית מורכבת יותר.
- דוגמאות: שורש אספרגוס, שורש אלתאה (נטופית), שורש אנמארנה.

הצמחים המזינים והמשקממים הספציפיים בד"כ יוגדרו בשם מערכת האיבר עליה הם משפיעים בתוספת הסיומת Restorative.

- דוגמאות בולטות הינן:
- Cardio-restoratives עוזרר –
- Hepato-restoratives זרעי גדילן –
- Nervine-restoratives ורבנה –
- Genito-urinary-restoratives סרנוואה –
- והדוגמאות הנן רבות.
- כפי שצוין, גם את קבוצת הממריצים ניתן להגדיר כתת קבוצה של הצמחים המזינים והמשקממים.

ממריצים

- לצמחים בקבוצה זו פעילויות מגוונות, אך משותפת להם התכונה של המרצת מחזור הדם (ממריץ מחמם/ מניע) והפעילות העצבית (ממריץ עצבי). חלק גדול מהם הנם ארומטיים ומכילים שמנים נדיפים, כאשר אלה נותנים לצמח את ההשפעה הממריצה.
- לאחדים מהצמחים בקבוצה זו איכות חמה והם ממריצים בעיקר את מחזור הדם – קינמון לדוגמא, בעוד שאחרים משפיעים בעיקר על מערכת העצבים והמרצת זרימת הדם הנה משנית – למשל רוזמרין.
- הצמחים השייכים לקטגוריה זו משמשים לטיפול במצבים המאופיינים בליקוי באספקת הדם הפירית וחולשה של תפקוד מערכת העצבים. הם מתאימים בעיקר לטיפול באנשים חיוורים, הרגישים לקור ונוטים לאפאתיה וחולשה כללית.
- חלק גדול מהצמחים בקבוצה זו משמשים כתבלינים פיקנטיים, ניתנים ללקיחה לתקופות ארוכות כחלק מהתזונה ומיועדים למניעת מחלות המאופיינות בקור ולחות, בעוד שאחרים הנם בעלי פעילות נמרצת יותר ומיועדים לטיפול במצבים פתולוגיים קונקרטיים דוגמת פגיעה באספקת הדם לגפיים כתוצאה מתהליכי סטרואידית וסידרופת שיוכתהיים.

- צמחים הממריצים באופן ישיר את מערכת העצבים המרכזית ידונו במקום נפרד כאשר נדון בצמחים בעלי השפעה על מערכת העצבים המרכזית (Nervines).

המינוח הלועזי לקבוצת הממריצים הנו Stimulants, כאשר מינוח זה ישמש כסיומת להגדרת המערכת או התפקוד הספציפי עליהם הצמח משפיע, לדוגמה:

- Nervine stimulants כממריצים למערכת העצבים –
- Musculo-skeletal stimulants המשפיעים על מערכת השלד –
- Cardio-vascular stimulants בעלי השפעה ממריצה על המערכת –
הקרדיו-וסקולרית

מצאני

מנחה: מיכל קירש, כל הזכויות שמורות

בקטגוריה זו נדון בקבוצת הצמחים מניעי הצ'י ובקבוצת הצמחים
האדפטוגנים.

קבוצות נוספות יכולות להיכנס תחת הגדרה זו מכיוון שכל פעילויות
הצמחים, בין אם הן יותר פעילויות של סילוק ובין אם באופיין הן יותר של
הזנה, מיועדות בסופו של דבר להביא את האורגניזם לאיזון/ הרמוניה.

צמחים מניעי צ"י / נוגדי עווית

- ההגדרה המודרנית הנה Anti-spasmodics, היינו, נוגדי עווית. חומרים אלה מוגדרים כך בשל יכולתם לגרום להרפיה של שרירים.
- הגדרה זו היא צרה ואינה משקפת באופן שלם את פעילותם של הצמחים הנ"ל, מכיוון שלמרות העובדה שהמדע המודרני מגדיר מצב עוויתי כמתרחש אך ורק ברקמה השרירית, העמדה של הרפואה המסורתית מעט שונה. על פי השקפה זו, כל אחת מרקמות הגוף וכן כל אחד מתפקודי המערכות השונות יכול להימצא במצב של יתר פעילות, היינו עווית.
- גם רקמה בלוטית, רקמה רירית ואפילו העור יכולים להימצא במצב של היפר טונוס ועווית, כמו גם התפקודים הנפשיים והמנטליים, כאשר כאן המקבילה לעווית ברובד הפיזי תתבטא ברובד המנטלי והנפשי בתופעות דוגמת מחשבות כפייתיות ועצבנות בהתאמה.
- צמחים אלה מוגדרים ברפואה המסורתית כמניעי צ"י, מכיוון שעל ידי הפעילות של הרפיית התווך בו נע הצ"י, יהיו אלה העצבים, כלי הדם או אחרים, הם מאפשרים זרימה חלקה ורציפה של אנרגיית החיים, להלן צ"י.

- ניתן לסכם ולומר, כי בכל פעם שנראה עווית, פעילות עודפת של בלוטה/ איבר/ מערכת ואף הגדלה של איבר (גויטר למשל), נמצא שיש תקיעות בזרימת האנגריה ונרצה לעודד זרימה חלקה ע"י הנעה של צ"י

- הסיבה למקם צמחים אלו תחת הקטגוריה של מאזנים נובעת מהעובדה שכאשר אנרגיית החיים נעה באופן חלק בין האיברים והרקמות השונות, האורגניזם מתפקד באופן מאוזן ויעיל יותר.

- אמנם, ניתן למקם קבוצה זו גם בין הצמחים המסלקים, מכיוון שתקיעות של צ"י תיתן תמונה קלינית של עודף, המתבטא בעווית, ולכן שיפור זרימת האנגריה יסלק את סימני העודף, אך אנו בחרנו למקם את הקבוצה הנידונה תחת הכותרת של המאזנים, מכיוון שאין כאן סילוק ממשי אל מחוץ לגוף. אלא יותר השפעה המאפשרת חלוקה וזרימה הרמונית של מלאי האנגריה בגוף, דבר אשר מונע מצב בו בנקודה מסוימת תצטבר כמות גדולה של אנרגיה, היינו עווית, כאשר באזור אחר בגוף יהיה מצב של חוסר פעילות, או היפּוֹטוֹנוס .
- מנחה: מיכל קירש, כל הזכויות שמורות

כמו בקטגוריות קודמות, גם כאן נמצא צמחים עם השפעה בעלת אופי מערכת יוטר וצמחים בעלי השפעה מובהקת יותר על מערכות ספציפיות.

- צמחים נוגדי עווית המשפיעים על כלי הדם נקראים **Vasodilators**, משמע מרחיבי כלי דם, לדוגמא: לאונורוס ואכילאה.

- צמחים בעלי השפעה נוגדת עווית על הסמפונות נקראים **Bronchodilators**, משמע מרחיבי סמפונות ודנו בהם בקטגוריית המכייחים.

- צמחים המטפלים בעוויתות של מערכת הרבייה הנשית ובכאבי מחזור כמו גם במצבים עוויתיים של שלפוחית השתן, יוגדרו כ- **Genito-urinary spasmolytics**.

- לדוגמא: קוהוש שחור, מורן.

- צמחים בעלי השפעה כוללת יותר אשר פועלים כנוגדי עווית כלליים ע"י עיכוב פעילות עצבית במערכת העצבים האוטונומית הוגדרו באופן מסורתי כ- **General relaxants** בשל השפעתם הרחבה על הכוללת.

אדפטוגוניים

- התרגום המילולי של המונח המתאר את פעילותם של צמחים אלה הנו שיפור האדפטביליות, או בעברית שיפור העמידות ויכולת ההסתגלות.
- לצמחים בקטגורייה זו השפעה על בלוטת האדרנל והם משפרים את מה שמוגדר כתגובה האדרנלית לסטרס.
- מצבי דחק ממושכים גורמים להתשה של בלוטת האדרנל וכתוצאה מכך למגוון של ליקויים כרוניים המאופיינים במקרים רבים בתהליכים דלקתיים כרוניים ורגישות מוגברת להשפעתם של גורמים מזהמים פתוגניים, מכיוון שיכולת ההתנגדות של הגוף נפגעת כתוצאה משחיקה זו.
- צמחים אלה משפרים גם את היכולת הפיזית והמנטלית, אם כי להשפעה זו מתייחסים בד"כ כהשפעה מאתנת (ראה צמחים מאתנים).

- צמחים אלו, כקבוצה, ישפיעו לטובה על יותרת הכלייה והמערכת ההורמונלית ככלל, על מערכת החיסון ועל מערכת העצבים. פעילותם מולטיסיטמית ולעיתים תוגדר כמשפיעה על ציר היפופיזה-היפותלמוס-

אדרנל.

58

- המשותף מבחינה כימית לצמחים האדפטוגנים היא ההמצאות של תרכובות פיתו-כימיות הנקראות ספונינים טריטרפנואדיים או ספונינים סטרואידיאליים. לתרכובות אלו מבנה מולקולרי הדומה מאוד למבנה של הורמוני יתרת הכליה, למשל קורטיזול, ויש להם השפעה מורכבת על בלוטה זו אשר ניתן להגדירה כהשפעה תומכת ומאזנת.
- הצמחים בקבוצה זו משמשים בטיפול במחלות רעלניות דלקתיות כרוניות, כנוגדי דלקת, כמו גם לשיפור העמידות והיכולת האתלטית.
- דוגמאות בולטות לצמחים אדפטוגנים הינן: השורשים של מיני ג'ינסנג שונים, שורש ויטניה, פטריית ריישי, עלים של גוטו קולה.

ענתה, לאחר שסיימנו להגדיר את שלושת החלוקות העיקריות, נעסוק
בקבוצות פעילות נוספות אשר למרות שניתן להגדירן תחת אחת
משלושת ההגדרות הכלליות בהן פתחנו, נעדיף שוב מטעמי נוחות
להגדירן בנפרד.

צמחים המשפיעים על מערכת העצבים המרכזית

גם כאן נמצא צמחים בעלי אופי תומך ומזין יותר לצד צמחים אשר פעילותם הנה בעיקרה עייב פעילות עצבית אשר הנה מקבילה, פחות או יותר, לפעילות מנקזת ומסלקת ברובד הפיזי.

נמצאים גם בקטגוריה זו אותם צמחים מזינים אשר הגדרנו קודם במינוח Nerve restoratives.

צמחים המעכבים פעילות עצבית

תחת הגדרה זו נמצא פעילויות שונות המוגדרות בד"כ בסדר עולה של עצמת פעילות כדלקמן:

- **Tranquilizer**. מרגיע קל אשר אינו פוגע בערנות, לדוגמא: ולריאן –
- **Sedative** מרגיע, לטיפול בעצבנות, חוסר שקט ולהשריית רוגע כללי, – לדוגמא: קאווה
- **Anxiolytic**. לטיפול בחרדות, לדוגמא: פרג קליפורניה –
- **Hypnotic**. משרה שינה, לדוגמא: כשות –
- **Anodyne**. משכך כאבים, לדוגמא: יסמין צהוב –

באופן מעשי ההבדל בעצמת הפעילות נעוץ במקרים רבים במינון של הצמח, כאשר ככל שהמינון עולה עצמת הפעילות עולה גם כן, לדוגמא: במינון נמוך לשורש הולריאן השפעה מרגיעה קלה, במינון גבוה מעט יותר יגרום להרגעה משמעותית ואף לפגיעה בערנות עד כדי גרימת שינה וכשנעלה את המינון עוד יותר⁶⁹ נקבל השפעה נוגדת עוינות: צמח שכיח: פחית מפורסם

צמחים הממריצים פעילות עצבית

כאן נמצא צמחים בעלי פעילות מוגוונת, חלקם כאלה המכילים קפאין ותרכובות דומות, חלקם המכילים שמנים נדיפים וכן צמחים המכילים תרכובות פיתו-כימיות שונות ומגוונות.

- ככלל ניתן לומר שהצמחים בקטגוריה זו ממריצים את פעילות מערכת העצבים המרכזית, גורמים לעוררות והמרצה של פעילות מנטלית ובמינון עודף עלולים לגרום לרגיזות וחוסר שקט.
- צמחים אלה גם מוגדרים לעיתים ע"פ המינוח המודרני כמרוממים/ נוגדי דיכאון (Anti-depressants).
- דוגמאות אופייניות הן: אגוז קולה, דמיאנה וגוארנה

צמחים המזינינים ומאזינים את מערכת העצבים

- כפי שנאמר, צמחים אלה מוגדרים כ- Nervine trophorestoratives.
- ניתן למצוא כאן חלק מאותם אדפטוגנים אשר הזכרנו דוגמת ג'ינסנג וגוטו קולה, כמו גם צמחים אשר אינם מכילים תרכובות טריטרפניות ואשר מנגנון הפעולה שלהם שונה.
 - הצמחים בקבוצה זו מטפלים בתשישות נפשית ומנטלית כמו גם במצבי דיכאון וסטרס מתמשך.
 - דוגמאות אופייניות: פרע, קערורית, ורבנה רפואית.

צמחים המשפיעים על המערכת האנדוקרינית | הורמונאלית

קיימים צמחים רבים המשפיעים באופנים שונים על תפקודים שונים של המערכת האנדוקרינית, אין זה המקום להיכנס לדיון מעמיק בהשפעות אלה, כיוון שהנן מורכבות ביותר. נציג פעילויות אלו בקצרה.

גם לצמחים אלו ניתן להתייחס כאל restoratives.

בלוטת יתרת המוח

השפעתם של צמחים שונים באופן ישיר על בלוטה זו עדיין לוט בערפל, אך קיים תיעוד לפעילות שכזו.

לדוגמא: נמצא כי פירות הצמח שיח אברהם מצוי (Vitex) משפיעים על ההיפותרמיה ויתרת המוח וגורמים להגברת הפרשה של ההורמון LH ולעידוד הפרשת FSH, ובאופן זה משפיעים על תפקוד מערכת הרבייה הנשית.

בלוטת המגן (תריס)

בלוטה זו עשויה לסבול מליקויים תפקודיים ואורגניים אשר מטעמי נוחות יוגדרו כאן כמצבים של יתר פעילות ושל תת פעילות. לצמחים שונים יש השפעה הממריצה את פעילות הבלוטה ולצמחים אחרים השפעה המעכבת את פעילות הבלוטה.

- לדוגמא, מליסה מעכבת את פעילות הבלוטה בעוד שהאצה למינריה ממריצה את פעולתה.

בלוטת יתרת הכליה

צמחים הפועלים באופן ישיר על הבלוטה נמצאים בקטגוריה של האדפטוגנים. צמחים אלה מכילים ספונגינים סטרואידאליים הדומים במבנה שלהם ובפעילותם לסטרואידים האנדוגנים.

מערכת הרבייה

- יהיה זה מעבר להיקפו של חיבור זה לדון בכל האספקטים של השפעתם של הצמחים על מערכת הרבייה הנשית והגברית, נציין רק כי לצמחים שונים השפעה על הפוריות והתפקוד המיני.
- קיימים צמחים ספציפיים לטיפול בבעיות דוגמת תסמונת קדם ווסתית, תסמונת גיל המעבר ולטיפול בהפרעות פוריות.
- מכונים גם **מאזנים / מזינים את המערכת ההורמונלית הנקבית או מקדמי אסטרואן / פרוגסטרון או מקדמים ומסדירים מחזור חודשי**
- דוגמאות: אנג'ליקה סינית להפרעות מחזור וקוהוש שחור לגיל המעבר.
- בצד הגברי של המתרס, נמצא צמחים המטפלים בבעיות של זקפה, כמו גם צמחים המטפלים בספירות זרע נמוכות והפרעות פוריות של הגבר, לצד צמחים המטפלים בבלוטת הערמונית.
- יכנו גם מאזנים ומזינים מערכת הורמונלית זכרית או משפרי תפקוד מיני ועוד
- דוגמאות: דמיאנה, אפימדיום, סרנואה.

מנחה: מיכל קירש, כל הזכויות שמורות

צמחים לסיינדרום X - הסיינדרום המטאבולי

הטיפול ברמות גבוהות של כולסטרול וטריגליצרידים

הצמחים הפועלים ברובד זה מוגדרים כהיפוכולסטרולמיים והיפיליפידמיים בהתאמה.

- מנגנוני הפעולה שלהם עדיין לא מובנים לחלוטין, אך בד"כ תהיה להם השפעה ממריצה על פעילות הכבד, המופקד על מטבוליזם של שומנים וייצור כולסטרול, ולא בלתי שכיח למצוא בהם חומרים בעלי מבנה סטרואידאלי אשר עשויים להשפיע על מטבוליזם של שומנים וכולסטרול.
- דוגמאות: גוגול, ארכובית סינית, ארטישוק.

הטיפול הצמחי בסוכרת

- הצמחים הרלוונטיים כאן מוגדרים כאנטי-דיאבטיים והיפו-גליקמיים.
- הם פועלים במנגנונים שונים, אך ההשפעה הסופית שלהם היא שיפור תפקוד הבלבל, שיפור ניצולת / פעילות האינסולין או הפחתה לעמידות לאינסולין והפחתת רמות הסוכר בדם.
- דוגמאות: ג'ימנמה, גוודרמה, חילבה.

- ישנן עוד השפעות נוספות בהקשר האנדוקריני, אך נסתפק באלו.
- מעבר לאותן הגדרות כלליות בהן עסקנו עד רגע זה, ישנן מגוון של פעילויות רפואיות שאף על פי שניתן להגדירן תחת אחת מהקטגוריות הכלליות אשר הצגנו, היינו מסלקים, מזינים ומאזנים, נציג כל אחת מהן בנפרד ובקצרה.
- חלק מפעילויות אלה הינן בעלת אופי מערכתית ואחרות השפעתן מקומית יותר.

אחרים

מנחה: מיכל קירש, כל הזכויות שמורות

מצמתיים/מכווצים (Astringents)

צמחים אלו, ככלל, מכילים חומרים הנקראים טנינים או בעברית דבעון. חומרים אלה גורמים להקרשת חלבונים ולכן יוצרים מעין קליפה בלתי חדירה על הרקמה הרירית של מערכת העיכול ובאופן זה מונעים פגיעה רעלנית ברקמות.

- צמחים אלה מוגדרים גם לעיתים במינוח **Haemostatics** היינו עוצרי דימום, מכיון שע"י הקרשת חלבוני הדם יעצרו שטף של דם, לעיתים הם מכוונים גם **Mucostatics** בכדי לציין את יכולתם להפחית הפרשה רירית במערכות השונות.
- דוגמאות: ברוש, הממליס, קליפת אלון.

מרככים/מלחלחחים (Demulcents)

צמחים אלה מכילים ריר רב אשר בבואו במגע עם רקמות מוגורות ומודלקות יש ביכולתו להקל על הגירוי, דנו בהם כבר כשהזכרנו את משלשלי הנפח והמכייחים המרככים, וחלקם יחשבו למאתני יין.

ארומטיים/משפרי עיכול/ מפיגי גזים (Carminatives)

הצמחים מקטגוריה זו מכילים ריכוז גבוה של שמנים נדיפים, אשר להם השפעה מגוונת על מערכת העיכול הכוללת המרצת ייצור אנזימים, הרפיה של המעיים ועוד וכתוצאה מכך הקלה בסימפטומים דוגמת גזים ונפיחות.

טעמים לרוב יהיה פיקנטי/ חריף ומתקתק

- דוגמאות: הל, אניס, זנגויל.

מרידים/ממריצי מרה (Choleratics, Cholagogues)

לצמחים אלה השפעה מורכבת על הכבד ומערכת העיכול, הם ממריצים ייצור מרה בכבד והפרשת מיץ מרה מכיס המרה אל התרסריון דבר הגורם להמרצה של התרוקנות המעיין, כפי שצוין בקטגוריית המשלשלים הכבדיים.

- ניתן גם להתייחס אליהם כאל מניעי ציי.
- בנוסף לכך, טעמם המר גורם להמרצת הפרשה של חומצה ואנזימים במערכת העיכול העליונה.
- דוגמאות: מיני לענה, מיני געדה, גנטיאן.

מרירים ארומטיים (Aromatic bitters)

הצמחים בקבוצה זו מכילים הן שמנים ארומטיים והן חומרים מרירים, טעמים מתקתק-מריר-פיקנטי, והם משמשים בעיקר לטיפול בהפרעות עיכול בטיפוסים הנוטים לסבול מחולשת מערכת העיכול ואשר בהם לא ניתן להשתמש בצמחים המרירים הפשוטים.

- דוגמאות: שורש אנג'ליקה אירופאית, שורש אקורוס.

כבדיים (Hepatics)

מינוח עתיק זה מגדיר צמחים הפועלים על הכבד ומשפרים את תפקודו, הוא אינו מקובל יותר ברפואת הצמחים המודרנית וכיום אנו מעדיפים את המונחים הבאים:

- Hepatoprotective או Antihepatotoxic, מינוח המדגיש את יכולתם של צמחים מסוימים להגן על הכבד מפני פגיעה רעלנית. אם נשתמש במינוחים הסינים המסורתיים, הם יוגדרו כצמחים המזינים את יין ודם הכבד.
- דוגמאות: זרעי גדילן, שורש שן-ארי, עלי ארטישוק.

אנטי-אלרגיים (Anti-allergics)

לצמחים שונים השפעה אנטי-אלרגית, חלקם מעכבים שחרור של היסטמין מתאי פיטום, חלק ישפיעו על מטאבוליזם של לויקוטריאנים (LTB) ואחרים משפיעים על יתרת הכליה.

- דוגמאות: שרביטן, קערורית סינית.

סותרי חומצה (Anti-acids)

הצמחים הנ"ל מפחיתים ייצור של חומצה הידרוכלורית בקיבה ומטפלים בצרבות וריפלוקס.

- דוגמאות: פילפנדולה.

מגריים מקומיים (Counter-irritants)

צמחים אלו, כאשר הם באים במגע עם העור, גורמים לגירוי מקומי הממריץ את זרימת הדם לאזור הפגוע, דבר זה מסייע בהחלמה מלקויים כרוניים באזור הנ"ל ובאיברים הנמצאים מתחתיו.

- דוגמאות: פלפלת, בצל חצב

- הדוגמאות אשר ניתנו בפרק זה כוללות את רב ההגדרות העיקריות של פעילויות הצמחים.
- בחיבורים שונים ניתן למצוא שימוש במינוחים שונים, ואנו עשינו ניסיון לבחור במינוחים המקובלים יותר, המדויקים יותר והנוחים יותר להבנה.
- כמובן שישנן קטגוריות נוספות אותן לא הזכרנו, אך זוהי סקירה מקיפה בהחלט.