



דוגמאות ותרגילים לקורס צמחי מרפא

ליליה גולובטי M.Sc., N.D, MIHA

מנחה בקבוצת התמחות עיכול

מנהלת קהילת צמחי מרפא ופרחי באך

liliag35@gmail.com

052-3487864





אדפטוגנים

- Withania somnifera 1/3
 - Asparagus racemosus 2/3
- הרכב לנשים שקיבלו גלי חום בעקבות נטילת טמוקסיפן לטיפול בסרטן הורמונלי
- פטריית Maitake
- Asparagus racemosus = Shatavari

דוגמה לשימוש בשוש קרח:

- Filipendula ulmaria 20%
- Plantago lanceolata 20%
- Origanum vulgare 20%
- Scutellaria lateriflora 15%
- Foeniculum vulgare 15%
- Glycyrrhiza glabra 1:1 10%



מקרה של שקד שלישי מוגדל

- Urtica spp 25%
- Galium aparine 25%
- Achillea millefolium 20%
- Euphrasia officinalis 20%
- Glycyrrhiza glabra 10%
- אפשר להכין טינקטורה (פורמולה) וכיוון שמדובר בילדים, אפשר להכין חליטה (אפשר בתרמוס). במקרה של נזלת מוגלתית טוב להוסיף לחליטה טינקטורה של Uncaria tomentosa (Cat's claw)
- האחוזים – לפורמולה. לחליטה אפשר לקחת את 4 הצמחים הראשונים ביחסים שווים ומהשוש הקרח להוסיף חצי מנה.



מקרה של ציסטה בשד

- Galium aparine 25%
- Taraxacum officinalis rad. 25%
- Urtica urens 25%
- Achillea millefolium 15%
- Glycyrrhiza glabra 10%
- זאת הצעה לטיפול בפורמולה. כיון שמדובר גם באיזון הורמונלי מומלץ גם לתת:
Vitex agnus castus – בטינקטורה, 30-40 טיפות עם יקיצה ברבע כוס מים.



מקרה של כאבי מחזור

- Matricaria chamomilla 30%
- Calendula officinalis 30%
- Mentha piperita/ Dioscorea villosa 30%
- Glycyrrhiza glabra 10%
- להתחיל לשתות יום לפני תחילת המחזור 5 מ"ל 3 פעמים ביום



ניקוי רב מערכת (כבד)

- *Taraxacum officinalis*
- *Galium aparine*
- *Utrica* spp.
- *Calendula officinalis*
- *Rosmarinus officinalis*
- *Rumex crispus* (עצירות)
- *Glycyrrhiza glabra*

• את כל הצמחים פרט לשוש קרח לקחת ביחסים שווים (חלק 1), שוש קרח $\frac{1}{2}$ כמות.

• הכנה: 4 כפות תערובת צמחים לשים בתרמוס, להוסיף 1 ליטר של מים רותחים (בערב) ולסגור עד הבוקר. לסנן כל כוס. לשתות 3 כוסות ביום 20 דקות לפני האוכל. משך הטיפול 6 שבועות או יותר, אם יש צורך.



המשלשלים

- *Cassia angustifolia* (Senna)
- *Foeniculum vulgare*
- *Taraxacum officinalis*/*Rumex crispus*
- *Althea officinalis*
- *Matricaria chamomilla*/*Mentha piperita*
- הרכב לחליטה (עדיף בתרמוס), כשמתמשים בצמחים ביחסים שווים או לפי הצורך באותו מקרה. אפשר בטינקטורה כשבמקרה פשוט 20% מכל צמח או לשנות אחוזים לפי המקרה.
- לשתות את התה או הטינקטורה (5-7 מ"ל) בערב. זמן פעולה משוער – כ-8 שעות אחרי הנטילה.



ניקוי מעיים

- לטחון 4 כפות זרעי פשתן במטחנת קפה, להוסיף יוגורט עיזים/ חלב שקדים/חלב סויה, לגרד פנימה תפוח, להוסיף חופן צימוקים/ חמוציות, חופן שגוזי מלך קצוצים גס. אפשר להמתיק בכפית דבש/ מולסה/ סילאן/ מייפל.
- לאכול את זה לארוחת בוקר (חצי שעה לפני זה לשתות כוס מים).



Bitters

• שילוב צמחים מרירים לשיפור העיכול:

- Mentha piperita 30%
- Matricaria recutita (chamomilla) 30%
- Foeniculum vulgare/Carum carvi 30%
- Zingiber officinalis 10%

• לשתות לפי הצורך 1-5 מ"ל ב-1/4 כוס מים.
אפשר לטפטף 20-30 טיפות לכוס תה ירוק.



הכנה פשוטה בתנאי הבית

- לטחון במטחנת קפה 50 גרם זרעי קימל (Carum carvi), לשים בצנצנת זכוכית הנסגרת הרמטית, להוסיף 250 מ"ל וודקה, לסגור ולהניח במקום נגיש מוצל. לנער פעמיים ביום במשך 3 שבועות, אח"כ לסנן דרך בד ולשמור בבקבוק זכוכית כהה. להשתמש לפי הצורך כשיש "בעיה בבטן" – כאבים, בחילות, וירוס מעיים, הרעלת מזון וגם קשיי עיכול.



סירופ לחוסר ברזל

- Taraxacum officinale
- Rumex crispus
- לרסק את השורשים, לערבב ביחסים שווים ולשים להרתחה 50 גרם לחצי ליטר מים רותחים. להרתיח על אש קטנה בסיר מכוסה במשך 15-20 דקות או עד לאידוי מחצית הנוזל. לסנן.
- להכין סירופ ולערבב את הסירופ הסמיך עם המרתח ביחס של 1:1. לשמור במקרר בבקבוק כהה.
- למבוגר כף פעמיים ביום לפני האוכל.
- לילדים כפית פעמיים ביום.



שימוש במרירים למערכת העיכול

- **תלונה:** אוכל ללא תאבון, רק כי הגישו. אחרי האוכל נפיחות בבטן, תחושת כבדות וגזים. לפעמים עצירות ליומיים.
- הפעילויות המתאימות: ביטר-טוניק, קרמינטיבי, כולגוגי/הפטיק, לקסטיב עדין.
- **ביטר:** *Achillea millefolium*, *Taraxacum rad.*, *Matricaria recutita*, *Artemisia spp.*
- **קרמינטיבי:** *Carum carvi*, *Pimpinella anisum*, *Foeniculum vulgare*, *Mentha piperita*, *Achillea millefolium*, *Zingiber officinale*
- **כולגוגי/הפטיק:** *Achillea millefolium*, *Calendula officinalis*, *Taraxacum rad.*, *Rumex crispus*, *Artemisia spp.*, *Mentha piperita*, *Zingiber officinalis*.
- **לקסטיב עדין:** *Rumex crispus*



שימוש במרירים למערכת העיכול

- Achillea millefolium 25%
- Matricaria recutita 20%
- Foeniculum vulgare 25%
- Rumex crispus 20%
- Zingiber officinalis 10%

• 3-5 מ"ל בחצי כוס מים 20-30 דקות לפני כל ארוחה.

• במידת הצורך אפשר לשתות תה

Artemisia+Mentha גם אחרי ארוחה כבדה יותר.



דוגמאות - דימום

- דימום בין ויסתי:

- *Achillea millefolium* - אמנגוג, עוצר דימומים, אסטרינג'נט, נוגד דלקת, משפר זרימת דם פריפרית (וויסצרלית)

- *Capsella bursa pastoris* – נוגד דלקת, אסטרינג'נט, עוצר דימומים, ממריץ רחם

Capsella bursa pastoris 50%

Achillea millefolium 50%

20 טיפות במעט מים או בתה 1-3 פעמים ביום



דוגמאות – י.ל.ד.

- בת 50 עם יתר לחץ דם ראשוני, מלווה בכאבי ראש, על רקע מתח. הכדורים לא מאזנים.
- פעילויות: ואזודילטור, משפר זרימה פריפרית, נרויין/רלקסנט, משתן, נוגד אויתות
- *Achillea millefolium* 20%
- *Scutellaria lateriflora* 20%
- *Urtica* spp. 20%
- *Crataegus* spp. 20%
- *Tilia cordata* 20%/ *Rosmarinus officinalis*
- 20-50 טיפות במעט מים 3 פעמים ביום לפני האוכל.

דוגמאות - IBD

- בן 42, עם מחלת קרוהן ברמיסיה. התחילו כאבי בטן עוויתיים, אחרי האוכל מרגיש כבדות, יציאות רכות ללא סימני דם, סובל מגזים. עובר תקופה עם הרבה מתח.
- פעילויות עקריות: נוגד דלקת, נוגד עוויתות, קרמינטיבי, נרווין/רלקסנט, כולגוגי/כולרטי.

- *Dioscorea villosa* 25%
- *Mentha piperita* 20%
- *Matricaria recutita* 25%
- *Plantago major/lanceolata* 15%
- *Scutellaria lateriflora* 15%

- 5 מ"ל TID במים חמימים, לפני האוכל. לפי הצורך להחליף צמחים או אחוזים בפורמולה.



דלקת בדרכי הנשימה העליונות

- ילד בן 3 עם הצטננות, נזלת, משתעל. ללא חום.
- פעילויות: אנטי קטארלי, אנטי ויראלי, נוגד דלקת, אנטי אלרגי.
- Sambucus nigra flos. 25%
- Sambucus nigra fructi 20%
- Euphrasia officinalis 20%
- Achillea millefolium/Matricaria recutita 25%
- Glycyrrhiza glabra 10%
- 10-15 טיפות TID, אפשר להכין כסירופ 1:1 עם סירופ סוכר, ואז לתת כפית 3 פעמים ביום.
- בנוסף לתת Echinacea spp. – 8-10 טיפות 3 פעמים ביום עם מים.



דוגמאות - שיעול

- שיעול מתמשך, יבש. מפריע בלילה.
 - פעילויות: אנטי טוסיב, אנטי מיקרוביאלי, מרכך (דמולסנט), מכייה, אימונוסטימולנט.
 - Thymus vulgaris 25%
 - Althea officinalis 20%
 - Tussilago farfara 20%
 - Echinacea angustifolia 25%
 - Glycyrrhiza glabra 10%
- 5 מ"ל 3-4 פעמים ביום עם מים.
- בנוסף לקצוץ בצל גדול, לכסות בדבש בצנצנת זכוכית סגורה, להמתין מספר שעות עד לקבלת הסירופ, לסנן, לשתות כף (מבוגר) או כפית (ילד) מספר פעמים ביום ובמיוחד בערב לפני השינה.

שיעור

שיעול ממושך

- Marrubium vulgare 15%
- Thymus vulgaris 15%
- Tussilago farfara 15%
- Althea officinalis 15%
- Echinacea angustifolia 20%
- Andrographis paniculata 15%
- Glycyrrhiza glabra 15%

• 5-7 מ"ל במים 3-4 פעמים ביום



הצטננות

להצטננות עם או בלי חום

מרכיבים: שורש זנגוויל, לימון, דבש, שום.

הכנה: טוחנים במאבד מזון שורש זנגוויל (כ-10 ס"מ), 2 לימונים שלמום עם קליפה, 2-3 שיני שום.

את הבלילה שהתקבלה מעבירים לצנצנת זכוכית ומוסיפים דבש באותה כמות (1:1) ומערבבים היטב.

מאחסנים במקרר.

נוטלים כפית עד כף מספר פעמים ביום.



שימוש בצמחים בדלקת בדרכי השתן

• לדלקות בדרכי השתן:

- Arctostaphylos uva ursi 25% ענבי הדב
- Juniperus communis 20% פירות ערער
- Zea mays 15% זקן תירס
- Taraxacum folia 15% עלי שינן
- Althea officinalis 15% שורש נטופית
- Glycyrrhiza glabra 10% שורש שוש קרח

נטילה: 5 מ"ל TID (בהתחלה יותר פעמים ביום) בכוס מים. לא לשלב עם חמוציות, כי יצירת חומר אנטי בקטריאלי arbutin אפשרית בסביבה בסיסית יותר.

- אפשר להכין גם חליטה מהרכב צמחים זה. כוס מים רותחים ל-2 כפיות צמחים, לכסות ל-20 דקות ולסנן. לא להשהות יותר לפני הסינון בגלל הטנינים שבענבי הדב.



צמחים אנטי בקטריאליים חלופיים

- במידה ואין את הצמחים שבפורמולה הקודמת, אפשר להחליפם בצמחים אנטי בקטריאליים אחרים:
- *Thymus vulgaris* – גם דיורטי
- *Calendula officinalis* – גם אנטי דלקתית, נוגדת עויתות ותורמת להגלדה
- *Uncaria tomentosa* – גם אימונוסטימולנט, נוגד דלרת ומגליד
- *Rosmarinus officinalis* – אנלגטי, משתן ואנטי ספזמודי
- *Matricaria recutita* – גם נוגדת דלקת, מגלידה, אנלגטית ומרגיעה
- *Echinacea spp.* – גם נוגדת דלקת ותורמת להגלדה
- *Salvia spp.* – אנטיספטית, אסטרינג'נט, אנטי דלקתית
- *Zingiber officinale* – גם נוגד דלקת ואנטי ספזמודי



צמחים מרככים חלופיים

- Althea officinalis •
- Zea mays •
- Glycyrrhiza glabra •
- Plantago major/lanceolata •
- Equisetum arvense •
- Symphytum officinale •
- Verbascum thapsus •
- Linum usitatissimum •



דוגמאות שימוש במליסה

- לבעיות עיכול ו- IBS: חליטות עם יחסים שווים של *recutita*, *Mentha* *Melissa* off., *Matricaria* *piperita*
- בפורמולה:

- מליסה 25% *Melissa* off.
 - בבונג 25% *Matricaria recutita*
 - לחך 20% *Plantago lanceolata/major*
 - שומר 20% *Foeniculum vulgare*
 - שוש קרח 10% *Glycyrrhiza glabra*
- 2.5- 5 מ"ל במים או תה מספר פעמים ביום.



דוגמאות לשימוש במליסה

למתח נפשי, חרדות ודיכאון קל:

- בחליטות: *Melissa officinalis*, *Lavandula spica*, *Matricaria recutita*
- כצמח יחיד: תמצית יבשה או טינקטורה - *Rhodiola rosea*
- בפורמולה:

Melissa officinalis 20%

Withania somnifera 25%

Rhodiola rosea 25%

Passiflora incarnata 20%

Glycyrrhiza glabra 10%

3-5 מ"ל TID טוב לתקופה ארוכה. אחרי חודשיים אפשר להחליף את *Passiflora* ב- *Matricaria/Lavandula/Tilia/Verbena*



דוגמאות לשימוש במליסה

ביתר לחץ דם:

- חליטות של *Achillea millefolium*, *Melissa off.*, *Tilia* spp.
- פורמולה:

Crataegus spp. 20%

Leonurus cardiaca 20%

Achillea millefolium 20%

Tilia cordata 20%

Whitania somnifera 20%/ *Passiflora incarnata*

2-5 מ"ל TID אפשר לתמוך בחליטות של *Petroselinum*



דוגמאות לשימוש במליסה

במחלות חום, הצטננות:

- חליטות: *Melissa officinalis*, *Sambucus nigra flos*,
Tilia cordata
- פורמולה:

Melissa officinale 25%

Tilia spp. 20%

Echinacea angustifolia 25%

Andrographis paniculata 15%

Zingiber off. 15%

5-7 מ"ל 3-4 פעמים ביום