

עשבים שותים

כבר בעת העתיקה הבין האדם כי בצמחים שבסביבתו גלומים כוחות ריפוי בעלי עוצמה. כיום ניתן ליהנות מסגולותיהם באמצעות שפע חליטות מגוונות וטעימות

| יגאל קוטין | צילום: לירז פאנק

עוד משחר ההיסטוריה סבבו הצמחים את האדם, שהיה תמיד סקרן לגביהם, ניסה, טעם והבין כי לצמחים הצומחים בסביבתו פוטנציאל הזנה וריפוי אדיר. בתרבויות העתיקות של הודו, סין, מצרים, יוון, מאיה ואינקה הבינו כי בצמחים טמונה יכולת מיוחדת וגלום בהם כוח אשר יכול להביא לשינויים פיסיולוגיים, נפשיים-רגשיים ואנרגטיים מהירים ועוצמתיים. חלק מהצמחים נהפכו למזונות ואחרים קיבלו לימים את הכינוי "צמחי מרפא", שכיום הם נחקרים באמצעים מדעיים מודרניים. הכורכום, הפלפל השחור ותבלינים נוספים שמקורם בהודו, התה הירוק מסיני, הזית והזעתר המזרח תיכוניים, המאקה מדרום אמריקה ואחרים - כולם צמחי מרפא עוצמתיים, עליהם נערכו מחקרים רבים המדייקים את השימוש בהם. כולם בטוחים לצריכה, כאשר מכירים את פעולתם ואת דרכי השימוש בהם. אחת מדרכי השימוש הפופולאריות ביותר היא

התה, או ליתר דיוק חליטה - הרתחה של צמחים במים ויצירת משקה. בכל שיטות הרפואה המסורתיות ועד היום משתמשים בדרך זו, הן להנאה מהצמחים אשר מאופיינים בטעמים מגוונים גם אם חלקם עזים ומרים, והן למטרות ריפוי. הכנת החליטה היא פשוטה, מהירה וזמינה, ולכן השתמרה לה כדרך שימוש בצמחי מרפא עד ימינו אנו.

חשוב להבחין בין חליטה לבין מרתחה. בחליטה אנו מניחים את הצמחים עם מים רותחים בכוס או בכלי קיבול מכוסה למשך מספר דקות. שיטה זו מתאימה לחלקים העדינים של הצמח כמו פרחים (פרחי קמור מיל או לוונדר) ועלים (למשל עלי מליסה או זוטא לבנה). במרתחה אנו מבשלים את הצמחים במים למשך 10 דקות על אש נמוכה ואז מסננים ושותים. דרך זו מתאימה לחלקים גסים יותר של הצמח כמו קליפת העץ (לדוגמה קינמון), שורש (גינג'ר) או זרעים (למשל זרעי שומר).

טעם הצמח

בבואנו להשתמש בצמחים יש לזכור שלושה עקרונות חשובים: ראשית, בחירה נכונה של הצמח על פי פעולתם והשפעתם. ניתן ליצור חליטות מגוונות ביותר לשימושים רבים ובפרט לשימושים

רפואיים. מומלץ לקרוא על צמחים שונים ולהקפיד לבחור את חלקי הצמחים, המינונים ודרכי השימוש המתאימים לצורך המבוקש. כדאי לחקור ולהתנסות במגוון רחב של צמחים, שכן ישנם צמחים רבים מעבר לצמחים המוכרים והידועים. שנית, חשוב להקפיד לבחור את מקור הצמח הטוב ביותר. יש לזכור כי הטעם והשפעת הצמח תלויים בט-ריות ובאיכות הצמח, ולכן יש לרכוש את הצמחים ממקור אמין, כזה אשר שומר על טריות הצמחים ואינו חושף אותם לשמש ולחום. הקפדה על עקרון זה תבטיח הנאה שלמה מהטעם האמיתי של הצמח. העיקרון האחרון הוא דרך השימוש כפי שתואר לעיל.

לפניכם כמה תערובות מעניינות המתאימות לחליטה, הכלולות צמחים פחות מוכרים אך בעלי טעמים וסגולות מגוונים. קנו בחנות טבע כמות שווה מהצמחים אשר מופיעים בחליטות השונות (אפשר להסתפק בכ-20 גרם מכל צמח) וערכבו יחדיו את הצמחים על פי החליטה שבחרתם. השתמשו בכפית וחצי של תערובת הצמחים בכוס מים רותחים, כסו את הכוס לכ-10 דקות, סננו ושתו ללא הגבלת מינון. ניתן להמתיק את החליטה בסטיוויה או במיפל.



אנדגיה חיונית

תערובת צמחי מרפא ממריצים להגברת העירנות, למצבי תשישות ועייפות, להגברת זרימת דם ולחי-דוד הזיכרון והריכוז. לסובלים מבעיות שינה מומלץ לא לשתות את החליטה לאחר השעה ארבע אחרי הצהריים.

התערובת: קליפת קינמון, שורש ליקוריז (שוש קירח), קליפת אגוז קולה, גואוורנה, עלי תה ירוק, אנג'ליקה סינית, שורש ג'ינג'ר.

הרגעה נעימה

תערובת צמחי מרפא לאיזון מצבי מתח או חוסר שקט נפשי ופסיכי, לאיזון מצבי עומס ולחצים סביב-תיים וללחץ דם גבוה.

התערובת: עלי עוזר, לבנדר, טולסי (בזילקום קדוש), טיליה, קמומיל, זוטא, הומולוס (כשותית) ומליסה.

טיהור רעלים

תערובת צמחי מרפא היעילה לניקוי וטיהור הגוף מרעלים שונים. חליטה זו מומלצת לשימוש בתהליכי הפחתת משקל, במחלות עור שונות ובמחלות דלק-תיות. חליטה זו מתאימה גם כחליטה קרה. הוסיפו כמה קוביות קרח וממתיק ושתו כחה קר.

התערובת: היביסקוס, עלי ורדים, ציפורן חתול, מנטה, יסמין, סרפד, טולסי (בזילקום קדוש).

ירידה במשקל והפרעות מטבוליות

תערובת צמחי מרפא הממריצה את חילוף החומרים, מאזנת רמות סוכר בדם, ממריצה שריפת שומנים ומסייעת לירידה במשקל. חליטה זו אינה מומלצת לסובלים מצרבות או מאולקוס.

התערובת: זרעי שומר, שורש שוש קירח, עלי זית, ג'ימנמה, אנג'ליקה אירפואית, קינמון, ג'ינג'ר, פירות גרסיניה.

חיסון קל

תערובת צמחי מרפא המחזקת את הגוף, את מערכת החיסון ואת פעולת הגוף לתנגודת יעילה לוורוסים וחיידקים בפרט בחורף.

התערובת: פרחי סמבוק, טיליה, עלי זית, קינמון, הל, תימין, מרווה משולשת, שורש שוש קירח, ג'ינג'ר.

עיכול תקין

תערובת צמחי מרפא המשפרת את פעולת מערכת העיכול, מונעת הופעת גזים ונפיחות לאחר האוכל ומשפרת התיאבון ואת יכולת העיכול והספיגה.

התערובת: קמומיל, זרעי שומר, אנג'ליקה איר-פאית, רוזמרין, זוטא, עלי מנטה, מליסה.

הכותב הוא נטורופת, מטפל איורודי, הרבליסט קליני, מרצה בכיר במכללת רידמן במגמת הנטורופתיה והאיורודיה

