

ספר לסבתא

תרופות סבתא הן פתרונות ידועים ועתיקי יומין לטיפול במחלות ובמצבים שונים שעברו מדור לדור בתרבויות שונות.

בחלק מהמקרים מרכיביהן פשוטים וזמינים לשימוש - תבלינים ועשבי תיבול, צמחי מרפא, פירות וירקות, מאכלים, משקאות ועוד. חלקן ניתנות כמזונות ומשקאות, חלקן כמשחה מאלחשת וחלקן כשמיים וכפורמולות, ורבות מהן עוברות היום מחקר מדעי אקדמי הבודק את טיב השפעתן. מסורת בעידן המודרני

מאת: ענבל דרור



בין אם נרצה בכך ובין אם לא, תרופות סבתא הן חלק מהחיים שלנו. הפעמים הבודדות שבהן בקבוק קולה נכנס אלינו הביתה בילדותי היו - למעט מסיבות משפחתיות ורחים - כשסבלתי משלשולים. לצד הקולה הגיעו צנימים, גריסיני ואורז לבן שסירבתי לטעום. את המנהג הזה אני ממשיכה גם היום, ולו בעלי המכולת היו מעט חברותיים יותר הם היו מאחלים לי החלמה מהירה בכל פעם שאני קונה קולה.

"תרופות סבתא" הן למעשה כינוי לכל התרופות וה"תרופות" שאין צורך ללכת לרופא בשבילן. הן כוללות שימוש בתבלינים, בצמחי מרפא, במאכלים ובמשקאות שהידע על התועלת שהם עשויים להביא עובר מדור לדור.

מסורת ומחקר מדעי

"תרופות סבתא הן צמחים שנהגו להשתמש בהם לריפוי במסורות השונות", אומר **יגאל קוטיץ**, נטורופת, הרבליסט קליני ומטפל איורודי המשלב בטיפול האיורודי את הטיפול הנטורופתי, מרצה במכללת רידמן ועורכו המדעי של הספר "איורודה תרופות ביתיות" שיצא בהוצאת פוקוס. "היום הצמחים האלה עוברים מחקר

מדעי אקדמי הבודק את ההשפעות המיוחסות להם. לשמחתנו, המחקר המדעי אינו סותר את הידע העתיק וטרם נתקלתי במצב שבו מצד אחד מיוחסת לצמח פעולה כלשהי ומצד אחר המדע הוכיח שאין לו השפעה באותו תחום. המחקר המדעי מסביר כיצד הצמח פועל ולאילו מהרכיבים שבו יש אותו אפקט ספציפי".

קוטיץ מספר כי המחקר המדעי מאפשר ליצור תרופות חזקות ויעילות יותר מאלה שהיו בעבר. "יש שיטות הכנה מודרניות שלא היו קיימות בעבר, למשל יצירת כמוסות שמאפשרות לעקוף את הטעם המר של הצמחים וכך לצרוך כמות גדולה יותר מהם. יש גם דרכים מודרניות למיצוי יעיל יותר של הצמח וליצירת תמצית נוזלית מרוכזת ובעלת עוצמה. אם בעבר היה אפשר לעשות מהצמחים האלה אך ורק חליטות או לשמר אותם או חלקים מהם באמצעות ערבובם בשמנים, באלכוהול וביין - שאפשרו מריחה או שתייה שלהם - היום המצב שונה".

ואולם, למעבר לדוקטרינה מדעית יש גם מחיר מסוים. "ברפואות המסורתיות, הסינית וההודית לטעם של התרופות יש משמעות, לחמיצות או למרירות יש אפקט מרפא. לעומת זאת, בתהליכי העיבוד החדשניים

משהו מהאנרגיה של הצמח הולך לאיבוד". קוטיץ מספר כי אחד הדברים המעניינים בצמחי מרפא הוא הנדידה של ידע בין יבשות ומקומות. "באופן טבעי, בכל מקום השתמשו בצמחים שגדלו בסביבה והפיקו מהם תרופות. יש מקומות מרוחקים כגון אוסטרליה ואמריקה שהידע כמעט לא נדד אליהם ולא יצא מהם, לעומת אזורים שהיו מקושרים ביניהם. למשל, דרך המשי שחיברה בין סין לתורכיה בעת העתיקה אפשרה העברה של ידע, של תבלינים ושל צמחי מרפא מאירופה לאסיה דרך ארצות ערב ולהפך. הסאונה, למשל, היא אחד מאמצעי הריפוי העתיקים בהיותה מגבירת הזעה, בתרומתה לשיפור פעולת הכבד ובאפקט ההרפיה שיש לה על השרירים בגוף. מקורה של הסאונה הוא ביבשת אסיה, והיא הגיעה לאירופה ומשם לשאר העולם על ידי שבטים אסייתיים.

"דוגמה נוספת היא הנרד, אחד מהצמחים המוזכרים אצל רופאים יהודים במאות ה-16-18. מקורו בהודו ובהימלאיה ומשתמשים בו להרגעה ולבעיות שינה.

"גם המור והלבונה, שהשתמשו בהם בבית המקדש, הגיעו באמצעות דרך המשי מהמזרח ועד היום נהוג להשתמש בהם כצמחי מרפא".





ניסוי וטעייה הובילו לכך שהצליחו לברור את הצמח הנכון וסבתא שלי זכתה לשמור על גוון עור אחיד ובהיר". הוא מספר כי הוא בונה פורמולות המאפשרות חדירה של החומרים הפעילים לשכבות עור עמוקות - מה שלא היה אפשרי בימים עברו. "יש מאות צמחי מרפא באזור, ואני משתמש בכ-70 צמחים שונים".

מאתיופיה לישראל

שוחחתי עם **דקלה דנינו**, חוקרת במחלקה ללימודי ארץ ישראל וארכיאולוגיה באוניברסיטת בר אילן. דנינו ערכה עם **פרופ' זהר עמר** מחקר מקיף על הרפואה האתיופית בישראל, שהפך לספר מרתק ורחב יריעה - "אתיופיה בישראל - רפואה ותרופות מסורתיות של קהילת יוצאי אתיופיה", בהוצאת יד יצחק בן-צבי. "המדור לתולדות הרפואה במחלקה ללימודי ארץ ישראל שם לו למטרה לחקור את כל סוגי הרפואה בארץ. רצינו לדעת אם מה שמופיע במקורות קדומים כגון המשנה, התלמוד והתנ"ך עדיין קיים היום וראינו שכן. בעוד מחקרים על תפוצות שונות כגון יהדות תימן ויהדות מרוקו כבר נעשו, גילינו שאנחנו חלוצים בחקר הרפואה האתיופית. "בעשר השנים האחרונות אספנו דוגמיות של חומרי מרפא מכ-50 חנויות תבלינים אתיופיות ברחבי הארץ ונפגשנו עם המרפאים המסורתיים שפועלים בקהילות אתיופיות שונות, שאותם מכירים בדרך כלל אך ורק חברי הקהילה עצמה. גילינו

יגאל קוטיין: "בכל מקום השתמשו בצמחים שגדלו בסביבה והפיקו מהם תרופות. יש מקומות מרוחקים כגון אוסטרליה ואמריקה שהידע כמעט לא נדד אליהם ולא יצא מהם, לעומת אזורים שהיו מקושרים ביניהם. למשל, דרך המשי שחיברה בין סין לתורכיה בעת העתיקה אפשרה העברה של ידע, של תבלינים ושל צמחי מרפא מאירופה לאסיה דרך ארצות ערב, ולהפך"

כדי לשמר את הידע העתיק ראיין ד"ר דבור כמאה גברים ונשים. הם סיפרו לו על השימוש בצמחים ועל סגולותיהם המיוחדות, והוא הקליט את דבריהם כך שתהיה תמונה מלאה ומפורטת של הרפואה באזור לפני שהידע ייעלם. "לכל אחד הגרסה שלו והדברים שהוא שם עליהם דגש. התוכנית שלי היא להפוך את הידע הזה לספר בעברית שינציח את המסורת העתיקה. אני סבור שזהו צעד שעשוי לתרום לדו-קיום, מכיוון שהעמים שחיו כאן בסביבה למדו אלה מאלה ויש הרבה דברים משותפים לאופן השימוש בצמחים בין מוסלמים, דרוזים ויהודים. בעיניי חיבור בין בני אדם באמצעות הטבע המקיף אותם הוא נכון וטבעי". ד"ר דבור מספר על אמצעי ריפוי שהיום אין עוד צורך בהם. למשל, לאורך תקופה ארוכה נהגו לאחות שברים באמצעות בצק שהתקשה ובו צמחי מרפא להקלת הכאבים ולזירוז תהליך ההחלמה. "סבתא שלי הייתה אישה לבנונית יפת תואר ששמרה על העור הפנים שלה באמצעות עיסוי הפנים ושטיפתן בתערובת שהכינה מעלים של תות לבן (*Morus alba*), ממנטה ומלימון. היום הוכח שעלי תות לבן יעילים נגד פיגמנטציה. אז אמנם לא ידעו זאת, אבל שנים רבות של



ספרים שהוזכרו בכתבה

בשירות הקוסמטיקה

"במשך מאות ואלפי שנים חיפשו אנשים הקלה לבעיותיהם בדרכים טבעיות והתהוותה מסורת של הכנת מרקחות להקלת כאבים ולפתרון בעיות רפואיות שעברה מפה לאוזן", מספר **ד"ר זיאד דבור**, מרצה לפרמקולוגיה קלינית, לביוכימיה ולצמחי מרפא בבית הספר לרפואה במכללה האקדמית צפת, ששימש כרוקח הראשי של צה"ל ולאחר פרישתו הקים מפעל קוסמטיקה בבית ג'אן המבוסס על הידע העתיק שהשתמר באזור מגוריו. "במשך שנים רבות היה בית ג'אן כפר נידח ולפיכך הידע הרפואי של אנשי האזור היה מבודד מהשפעות חיצוניות".



מתכון לתרופת סבתא לחורף

ספרים רבים העוסקים בתזונה ובריפוי טבעי מכילים רעיונות טובים לתרופות סבתא, גם אם הם מציגים זאת בדרכים אחרות. מתכון זה לקוח מהאנציקלופדיה של המיצים מאת פט קרוקר וסוזן איגלס, הוצאת פוקוס 2007. הוא יכול לשמש כתרופת סבתא נהדרת לחורף, בשל השילוב של רכיבים קלים לעיכול כגון אורז ותפוחי עץ בצד תבלינים מחממים כגון זנגביל וקינמון. התוצאה טעימה ומרגיעה.

אופן ההכנה

1 מכניסים לסיר את חלב הסויה והאורז ומביאים לרתיחה על להבה בינונית או גבוהה. 2 מנמיכים את הלהבה, מכסים את הסיר ומבשלים 20 דקות או עד שהאורז מבושל אך עדיין מוצק. 3 מגבירים מעט את הלהבה ומכניסים תוך כדי ערבוב את שאריות התפוחים, מיץ התפוחים והדבש. מבשלים על להבה נמוכה 10 דקות או עד שכמות הנוזלים פוחתת מעט, האורז רך ומרקם התערובת סמיך. 4 מורידים את הסיר מהכיריים ומערבבים פנימה את היוגורט, הזנגביל, הקינמון ואגוז המוסקט.

פודינג תפוחי עץ ואורז

מעדן זה נטול חלב, דל שומן וטעמו נפלא. אפשר להחליף את חלב הסויה בחלב אגוזים או בחלב פירות.

החומרים לארבע מנות

2 כוסות (500 מ"ל) חלב סויה
 2/3 כוס (175 מ"ל) אורז
 1 כוס (250 מ"ל) שאריות תפוחי עץ
 1/2 כוס (125 מ"ל) מיץ תפוחי עץ
 3 כפות (45 מ"ל) דבש
 1/2 כוס (125 מ"ל) יוגורט, מסונן בבד
 1 כף (15 מ"ל) זנגביל מסוכר, קצוץ דק
 1/2 כפית (2 מ"ל) קינמון טחון
 1/4 כפית (1 מ"ל) אגוז מוסקט טחון

עולם מעניין ועשיר המבוסס על צמחים, על תבלינים ועל שמנים. אחת הדוגמאות המעניינות היא הטזמה - משקה נוזלי מתקתק שמיוצר על ידי דבורה חסרת עוקץ הגדלה אך ורק באתיופיה ושהפקתו מורכבת. בשל מחירו הגבוה של המשקה מערבבים בו לעתים חומרים מתוקים אחרים. הטזמה נועד לטיפול בדרכי הנשימה, בשיעול וכאבי גרון, בשקדים מוגדלים, בכאבי בטן ובמחלות עיניים.

דנינו נותנת דוגמה מעניינת נוספת על השימוש בגיזוטיה צרת עלים, שזרעיה משמשים להפקת שמן המשמש למאכלים שונים ונחשב לבריא. "משקה מהזרעים מחזק את הגוף וניתן לנשים בהיריון; הוא אף מונע התקרחות. המשחה שמפיקים מצמח זה מסייעת באיחוי שברים".

דנינו מספרת כי במהלך מחקרם נתקלו במגוון חומרים טחונים ובמרקחות שלא תמיד היה אפשר לעמוד על טיבם ולדעת ממה הם מורכבים. למתעניין החובב היא ממליצה להתחיל בקמח הטיפ שנחשב למחזק של הגוף. את האינג'רה שמכינים ממנו מקובל להניח על כוויות.

לקסיקון תרופות סבתא

מגוון תרופות הסבתא הוא ענקי וליקטנו עבורכם כמה מהן. במקרה של כאב, מחלה או חוסר נוחות מכל סוג שהוא מומלץ לפנות לרופא או לאיש מקצוע מוסמך. כל שימוש בתרופות הסבתא המוצגות הוא על דעת הקורא ובאחריותו.



א
אלוורה. צמח המשמש זה אלפי שנים לריפוי. בדרך כלל נעשה בו שימוש חיצוני להקלה של כוויות ולשמירה על בריאות העור, אבל שתייה של מיץ או ג'ל אלוורה מסייעת גם בתמיכה במערכת החיסונית, מפחיתה את הצורך באינסולין אצל חולי סוכרת ועוד.

ב
בבונג (קמומיל). מקור השם "בבונג" הוא בשפה הפרסית, והשם "קמומיל" - מקורו ביוונית. הבבונג משמש לריפוי עוד מימי קדם וידוע בתכונות החיטוי שלו. הוא משמש לטיפול בדלקות עיניים, בבעיות עיכול ובעיות שינה ומרגיע כאבי שרירים.
בצל. משמש לריפוי בכל קצוות תבל. הוא ידוע ביכולתו למנוע הצטננות, מחלות לב וסוכרת ולרפא מחלות הנגרמות מווירוסים ומטפילים. הוא עשיר בברזל ומתאים לסובלים מחוסר דם.

ג
גוגל מוגל. משקה ביצים להקלת כאבי גרון, שמקורו במאה ה-17 בכפרים שבמרכז אירופה. יש לו מתכונים וגרסאות שונות, אך בדרך כלל הוא מכיל חלמון ביצה, חלב ודבש.

ד
דבש. ידוע בתכונותיו המחטאות האנטי בקטריאליות ולכן משמש מרכיב בסירופים ביתיים נגד הצטננות ושיעול. בהיותו סופג לחות הוא יעיל לריפוי פצעים. הדבש הכהה מכיל כמות גדולה יותר של מינרלים ולכן יעיל יותר לריפוי.

ה

הדרים. משמשים להקלת הצטננות ומהווים מקור לוויטמין C, לפקטין, לחומצת לימון ולשמנים אתריים. מיץ הדרים נחשב למעין תרופת פלא הממלאת בחיוניות.

ו

וודקה. וודקה חמה משמשת לטיפול בבעיות קיבה. היא מתאימה גם לטיפול בסירחון מהרגליים מכיוון שהאלכוהול מייבש ומחסל את הפטריות.



ז

זוטה לבנה. לצמח זה מיוחסות שלל תכונות ריפוי - טיפול בכאבי בטן, ניקוי הגוף לאחר הלידה, ריפוי פצעים, דלקות עיניים וכוויות, הפגת ריח רע מהפה, מניעת הירדמות ופתיחת דרכי הנשימה.

ח

חלב פרה. חלב חם להירדמות מהירה.
חלב עזים. לריפוי אפטות ופצעים בפה.
חלב נאקה. לשיפור מראה העור בזכות שומנים ופרוטאינים וריכוז ויטמינים כגון A, B2 ו-E החיוניים לעור.

חמוציות. לטיפול בדלקות בדרכי השתן בשל ריכוז גבוה של נוגדי חמצון.

ט

טימין (קורנית). מסייע בטיפול בשיעולים לחים ובעייפות כללית ותורם לפעילות מעיים תקינה. אפשר לחלוט בליטר מים ולכסות את הראש לצורך הקלה בדרכי הנשימה ואפשר לשתות כתה להקלה על מערכת העיכול.

י

יין. שימש לריפוי מאז ומעולם. במרבית התרבויות הפיקו יין מצמחים בעלי סגולות רפואיות, בעיקר מענבים, והשתמשו בו גם כחומר מרפא המחמם את הגוף ומזרים את הדם. ידוע כי יין אדום מכיל נוגדי חמצון העוזרים בניקוי הדם ממשקעים.

כ

כרפס ריחני (סלרי). משמש לריפוי במשך אלפי שנים, עוד מימי מצרים העתיקה ויוון העתיקה. חליטת זרעי כרפס מומלצת במצבים של יתר לחץ דם ודלקת פרקים.



ל

לימון. עשיר בוויטמינים B1, C ו-B6. מסייע במגוון רחב של מחלות וכאבים - מצינון ושפעת ועד סרטן. לפי הרפואה הסינית מנקה את הכבד ומחקרים מראים כי הוא יעיל במניעת התרבות של תאי סרטן. במריחה על העור הוא מסייע בכיווץ כלי דם, מבהיר כתמים ומעודד חידוש תאים.

לבנדר. היום הוא משמש בעיקר בתעשיית הקוסמטיקה וכשמן אתרי מרגיע, אבל השימוש בסגולותיו הרפואיות עתיק. הוא



דקלה דנינו: "אספנו דוגמיות של חומרי מרפא מכ־50 חנויות תבלינים אתיופיות ברחבי הארץ ונפגשנו עם המרפאים המסורתיים שפועלים בקהילות אתיופיות שונות. גילינו עולם מעניין ועשיר המבוסס על צמחים, על תבלינים ועל שמנים. אחת הדוגמאות המעניינות היא הטזמה – משקה נוזלי מתקתק שמיוצר על ידי דבורה חסרת עוקץ הגדלה אך ורק באתיופיה ושהפקתו מורכבת. הטזמה נועד לטיפול בדרכי נשימה, בשיעול וכאבי גרון, בשקדים מוגדלים, בכאבי בטן ובמחלות עיניים"

תזונתיים ובסורביטול המזרזים את פעולת המעיים. אולי בשל כך קומפוט שזיפים הוא קינוח נפוץ במטבח היהודי המזרח-אירופי. **שוקולד**. עוד לפני שאפשר היה להשיג שוקולד מכל סוג, סבתא השאירה לנו בארון שוקולדים מיוחדים שריפאו את כל פצעי ילדותנו. שוקולד מריר משחרר אנדורפינים, מוריד לחץ דם, מפחית את הכולסטרול הרע ומגן על הלב. בשל הפלבנואידים שבו, אכילתו בכמות קטנה בכל יום עוזרת לשמור על לחץ דם בריא. הוא מומלץ לחולי פיברומיאלגיה ומסייע גם במניעת רעלת היריון.

תה. כשחולים ומצוננים מומלץ לשתות תה בתוספת דבש ולימון. מחמם את הגוף ומרגיע.



פ
פטירות. היו נפוצות ברפואה העממית במצרים העתיקה. כיום משמשות כתרופה מסורתית בסין ובאמריקה הדרומית. סוגי הפטריות השונים מטפלים בבעיות רבות ובשנים האחרונות מחקרים מדעיים רבים מציגים הסברים למה שהיה ידוע זה אלפי שנים. חשוב להיזהר מזני פטריות רעילים.

צ
צום. אחת מצורות הריפוי העתיקות - צום מיצים או נוזלים לתקופות קצרות וארוכות. מוצג בכתבי הרפואה ההודית שנכתבו לפני כ־2,500 שנים ובעל משמעות דתית. הצום מוריד עומס ממערכת העיכול וכך מאפשר לגוף להתמקד במלחמה במחלה ומשמש לניקוי ולטיהור הגוף. מומלץ להיוועץ עם רופא או מומחה לפני כניסה לצום ממושך.

ק
קולה. לעצירת שלשולים, כאבי בטן והקאות ויש האומרים גם לכאבי ראש ולדיכאון.



ר
רימון. ידוע בריכוז נוגדי חמצון (אנטי אוקסידנטים). מחקרים אחרונים מראים כי הוא מסייע גם בהורדת לחץ הדם.

ש
שזיפים שחורים. שזיפים או מיץ שזיפים יוצרים הקלה משמעותית במקרים של עצירות בזכות היותם עשירים בסיבים

מסייע בשיכוך כאבים וגזים, משתן ומסייע ביצירת שינה טובה. אפשר לעשות תה מפרחים טריים או יבשים לשימוש ביתי.



מ
מלח. גרב עם מלח חם לכאבי אוזניים, שטיפת מי מלח לכאבי שיניים או לכאבי גרון. האיכות המחטאת ויכולת ספיחת הנוזלים של המלח עושות את שלהן. **מרק עוף**. לטיפול בהצטננות ובשפעת. השילוב של עוף, גזר, בצל ופטרזיליה הוא שילוב מנצח בשל החומרים המסייעים בריפוי כגון חלבונים בעוף וויטמינים בירקות.



נ
נענע. יש יותר מ־30 זנים של נענע. היא מקלה על כאבים במערכת בעיכול. מומלץ לשתות מים רותחים עם נענע כמה פעמים ביום.

ס
סוכה. בליעת כפית סוכר עוצרת שיהוקים.

ע
ערק. בעל אפקט מאלחש ולכן מסייע בהקלת כאבי בטן ובעיות שיניים. לשים ערק על האזור הכואב ולעסות.



אתרי אינטרנט

- יגאל קוטין, www.ayurveda-heal.co.il/page/2
- ד"ר דבור, www.drdabour.com
- המחלקה ללימודי ארץ ישראל באוניברסיטת בר אילן, lisa.biu.ac.il/node/1013
- מאמר על רפואה אתיופית, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1303953