

תזונה, צמחי מרפא ופריזון (חלק ב)

המעורבות של מערכת רבייה בפרח והתהליכים הקשורים ליצירת הפרי מצביעים על קשר ברור למערכת הרבייה ולמערכת המטבולית האנושית. לכן אין זה פלא שטיפול בצמחים עשוי לסייע לאיזון המחזור הנשי

מנקודת מבט אנתרופוסופית המחזור החודשי הוא בעצם תהליך של פירוק - אנבוליזם, ובנייה - קטבוליזם. מעבר לשינוי באורח החיים (ראו חלק ראשון של המאמר בגיליון 23) גם תזונה וצמחי מרפא יכולים לסייע בשמירה על איזון בין שני התהליכים. כדי להבין טוב יותר את הקשר בין הצמחים לאדם חשוב לזהות גם בצמח את המבנה התלת-מערכתי.

שורש הצמח והמערכת העצבית חושית הצמח רגיש לחומרים המרכיבים את הקרקע והמים והוא נמצא במעין קשר חושי עם סביבת הקרקע שלו, כפי שראש האדם מצוי בקשר עם סביבת הפיזית באמצעות החושים. השורש הוא גאוטרופי חיובי, כלומר כפוף לכוחות הכבידה, דבר שהופך אותו לרגיש לכוחות אלו (EARTH SENSITIVE). בתאי השורש נמצאים סטטוליטים שתפקידם לחוש את כוח הכבידה. הצמח קשור לאדמה דרך השורש, ודרכו הוא מקבל את המינרלים מהעולם חסר החיים של המינרלים. הכוחות המינרליים עולים מהשורש אל כל הצמח ומשמשים את כוחות הצורה של הצמח המוקרנים מהשורש, בדומה למה שמתרחש בראשו של האדם.

פריחה, פרי והמערכת המטבולית

המעורבות של מערכת רבייה בפרח והתהליכים הקשורים ליצירת הפרי מצביעים על קשר ברור למערכת הרבייה ולמערכת המטבולית האנושית. יצירת הפרי דורשת את החום החיצוני, בדרך כלל של הקיץ, שנאסף פנימה והוטמע בפרי. למעשה, לפריחה

ולפירות יש השפעה מעניקת חיים למערכת העיכול והרבייה. לכן, הבחירה התזונתית שלנו תנסה להתאים בין המערכת שאנו רוצים לעודד או לשפר את תפקודה, ובין סוג המזון המתאים, כמצוין בטבלה. התייחסות זו היא לא רק אל הצמחים כמזון אלא גם כתרופה - בחירת תרופה למערכת המטבולית, למשל, תתבסס בעיקר על פירות, זרעים או פרחים של צמחי מרפא.

נקודה מעניינת נוספת היא שבמגוון שהטבע מציע ישנם שינויים מהכללים שצוינו. לדוגמה, בגזר ובסלק צבע הוא אימפולס של פריחה ולבלוב, כך שאם צבע יופיע בשורש, שאמור היה להיות לבן, נקבל אימפולס של פריחה בתחום השורשים. כך הדבר גם בנוגע לנוכחות של גופרית בבצל (שום, בצל לבן). ערכם רב לאזור הראש ותפקודי, מאחר ושורשים צבעוניים או גופריתיים מובילים כוחות חיים לאזור שאין בו אותם בשפע. התוצאה תהיה בעלת אפקט יותר מחייה ופחות נותן צורה, כפי ששורש רגיל מעודד. כך ניתן להבין כיצד שום הוא בעל אפקט מרפא במצבים כמו יתר לחץ דם, שנוצר מעודף כוחות צורה המוקרנים מהראש אל כלי הדם. האפקט המחייה וממתן של השום על המערכת העצבית-חושית מסייע במקרה כזה בשל תכולת הגופרית שבו - שהיא חלק מתהליך הפרח והפרי, שירד לשורש. לבסוף, כדי להשלים את ההקבלה בין מערכות האדם לאלה של הצמח חשוב לציין כי איזור העלים בצמח מקביל לאזור הנשימה אצל האדם.

הנחיות תזונתיות במצבים של בעיות פריזון הימנעות מחומרים כימיים ותוספים תעשייתיים למזון - חומרים משמרים, ממתקים מלאכותיים, מונוסודיום גלוטמט,

זרחנים, ניטריטים ועוד. חומרים אלו מעצימים את כוחות הפירוק, הכוחות הקטבוליים, ומחלישים את כוחות החיים, הכוחות האנבוליים.

דגש על פירות, פרחים, זרעים וגם על שורשים בעלי איכות פרחים בשורש, כגון גזה, סלק, בטטה, שום, בצל ועוד.

העדפה לתזונה אורגנית או ביודינמית. שימוש בדישון המקובל מעצים את הכוחות הקטבוליים-מינרליים בכל הגידולים.

הימנעות מבישול במיקרוגל, שמעלה את האלמנט המינרלי-קטבולי במזון וגוזל ממנו את החיוניות האנבולית.

בישול עדין בהתאם לסוג המזון.

הימנעות משומנים מחוממים או תעשייתיים. במחקר מקיף נמצא כי 4 גרם בממוצע ליום של שומן טראנס פוגם ביכולת להרות.

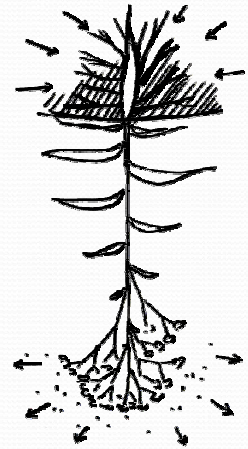
העדפה לפחמימות מורכבות כמו דגנים מלאים, קטניות וירקות. סוכה, תפוחי אדמה וקמח לבן מפחיתים את היכולת להרות.

צמחי מרפא לשיפור הפריזון והמחזור

בבואנו לחפש צמחי מרפא לשיפור הפריזון או לאיזון המחזור הנשי, נדרוש מהם את היכולת להביא איתם את אלמנט החום ולעודד את כוחות החיים הנדרשים באזור זה. משפחת השפתניים - LABIATAE, LAMIACEAE - מתאימה בדיוק לדרישות אלו:

זוהי משפחה מיוחדת שבה כל מרכיביה נושאים תכונות מרפא ובכולם אלמנט החום בולט במיוחד. חברי המשפחה מאפשרים לכוחות הקוסמיים של החום למלא תפקיד

אדם וצמח



מערכת עצבית חושית

שורש (מלח)

מערכת ריתמית (כספית)

עלים

מערכת מטבולית (גופרית)

פריחה



בבואנו לחפש צמחי מרפא לשיפור הפריון או לאיזון המחזור הנשי, נדרוש מהם את היכולת להביא איתם את אלמנט החום ולעודד את כוחות החיים הנדרשים באזור זה

במקביל להשפעה המיטיבה על הדם הצמח מסייע לחום לחדור את האורגניזם ובכך מסייע לכניסה קלה יותר של האני והנפש לאיברים הפנימיים.

לבנדר - *Lavendula officinalis*

זהו צמח ריחני ירוק עד, הצומח לגובה של כמטר אחד. עליו צרים וצבעם ירוק אפרפר. הפרחים סגלגלים כחולים ורכובים על גבעול ארוך ושעיר. מקורו באזורים ההרריים של אירופה הים-תיכונית. גדל באופן מיטבי באדמה יבשה ובגבהים שבין 700 ל-1.400 מטר מעל פני הים. הפריחה מתרחשת בחודשי הקיץ.

בהשוואה לטבע היוקד והחזק של הרוזמרין, הלבנדר הוא יותר עדין, טהור ורגוע; מרגיע מצבי עויית, מעלה חיוניות, מעודד עדין של הפעילות המטבולית, מסייע במחזור עם דימום חלש, בעיות פריון על רקע מתחים, הפרעות שינה, אי-שקט והפרעות בקצב הלב, ומייצב מצבים כמו נטייה לעילפון והפרעה במחזור הדם.

ביבליוגרפיה:

- Husemann /Wolf The Anthroposophical approach to medicine vol.3 Anthroposophic press
- Victor bott An introduction to Anthroposophical medicine Sophia books.
- The Nurses' Health Studies Harvard University.
- Nutrition Hauschka Sophia books

ד"ר מוטי לוי הוא הרופא הראשי של "כללית רפואה משלימה". Motilev19@gmail.com

והן במערכת הריתמית. חברי משפחת השפתניים אינם קשורים בצורה אינטנסיבית לאלמנטים המינרליים של האדמה, ולכן אין להם השפעה על המערכת העצבית-חושית. עיקר ההשפעה היא במערכת המטבולית-ריתמית, ומכאן גם על ייצור הדם והנשימה.

רוזמרין רפואי - *Rosmarinus officinalis*

רוזמרין רפואי הוא בן-שיח: צמח מעוצה נמוך, ים תיכוני ירוק עד, מסועף, סבוכן וזקוף, ריחו עז. גובהו 30-150 ס"מ. העלה סרגלי מחודד, שפתיו גלולות אחורה. פורח כמעט כל השנה, שופע פרחים שאותם מאביקים דבורים, משמש צמח דבש חשוב. הצמח מסייע להפעיל תהליכי דם - תהליכים שבהם לחום יש תפקיד חשוב, אשר מעניקים ביסוס פיזי לפעילות האני. יכול לסייע בנטייה לעילפון, מצבי תשישות פיזית לאחר מאמץ מנטלי ממושך, מחזור עם דימום חלש, בעיות פריון וסכרת. מסייע בסילוק משקעים באורגניזם כמו בכבד שומני, אבנים בכיס מרה, רבדים טרשתיים ועוד. מתאים לטיפול גם במחלות ראומטיות והרגשה כללית של קור או רגישות לקור.

חשוב בהתפתחות הצמח. החום אוחד עם הצמח ומכוון אותו לדרגה התפתחותית גבוהה יותר ביחס לכל משפחה אחרת של צמחים. מרכז אימפולס החום נמצא מחוץ לגוף הפיזי של הצמח - הוא נמצא בשמש (מרכז החום באדם נמצא בתוכו). הודות לטבע החום של משפחה זו היא נמצאת בקשר מיוחד עם האדם.

כאשר בוחנים את המשפחה אנו מוצאים כי היא מקיימת העדפה ברורה לאזור הים התיכון. המשפחה הזו נמנעת בדרך כלל מאזורים טרופיים או קרים, ואם ישנם צמחים הנוכחים באזורים אלו הם מאבדים את הדומיננטיות של החום כדי שיוכלו להתמודד עם האקלים. באזורים הטרופיים החום הקוסמי זורם חזק מדי ואילו באזורים הקרים יש פחות אחיזה לכוחות אלו. בשני הקצוות משפחת השפתניים לא מוצאת כר מתאים לפעילותה.

צמחי המשפחה מעדיפים את האזור האמצעי הריתמי של האדמה, שבו הם מפתחים בעליהם - כזכור זהו האזור הריתמי בצמח - בעיקר את השמנים הנדיפים. במשפחה זו תהליך פריחה חזק, הפולש כלפי מטה אל אזור העלים, יגרום לתכונות מחממות ומעוררות הן במערכת המטבולית

חלק בצמח	מערכת	איבר
שורשים	מערכת עיצבית חושית	מוח
עלים	מערכת ריתמית	ריאות
פרחים	מערכת מטבולית	כליות ואברי רבייה
פירות	מערכת סירקולטורית	דם
זרעים	בניית איברים והזנתם	לב