

לקריאת התרשמות: קטעים מתוך הספר "425 צמחי מרפא סיניים - סגולות רפואיות"

תורת צמחי המרפא הסיניים התפתחה מתוך לב המסורת והתרבות העתיקה של סין. המקור הקדום ביותר לתורה זו נכתב במאה השלישית לפני הספירה. מתוך 6,000 הצמחים הידועים, רק כ-700 מתועדים באופן מלא. עם זאת, ראוי לציין כי במרפאה ממוצעת משתמשים באופן שוטף רק בכ-200 צמחים. בספר זה: "425 צמחי מרפא סיניים - סגולות רפואיות", במהדורה הדיגיטלית המורחבת והמעודכנת, מפורטות תכונותיהם הרפואיות של צמחי מרפא סיניים מהשימושיים ביותר.

מאז שחר ההיסטוריה כל עם גילה את צמחי המרפא המקומיים שמתאימים לטיפול בתסמיני מחלה שונים. עם זאת, אין שום שיטת ריפוי מסורתית נוספת שמציעה מכלול כה שלם של אבחנה, טיפול וניסיון אמפירי של אלפי שנים, כפי שיש לרפואה הסינית ולצמחי המרפא הסיניים. צמחים אלה, שחלקם הובאו לסין מחוץ לשטחה, נושאים בחובם את המהויות העמוקות והמתוחכמות ביותר של הרפואה הסינית המסורתית. הם בעלי כוח ריפוי רב ובגלל איזונם העצמי ניתן להשתמש בהם במקביל לנטילת תרופות מערביות, מבלי לסתורן ומבלי ליצור תופעות לוואי כלשהן.

לאלה שעוסקים ברפואה סינית, לרופאים ומטפלים אינטגרטיביים, צמחי המרפא הסיניים מהווים הזדמנות להרחבת יכולתם כמטפלים. הידע העצום שאצור בתחום צמחי המרפא הסיניים, ייתן בידם כלי טבעי בעל עוצמה רכה לטיפול במגוון רחב של מחלות, החל מהצטננות אקוטית ועד לאיזון תופעות הלוואי השליליות של הטיפול המערבי במחלות סופניות.

עולם התבלינים וחומרי מזון, שמרביתם כלולים בתוך צמחי המרפא הסיניים, הצית וריתק את דמיונם של אנשי המערב מאז מסעותיו של מרקו פולו לסין במאה ה-14 והיה הגורם המזרז לשינוי מהלך ההיסטוריה. די להיזכר לדוגמא במסעו של קולומבוס בעקבות התבלינים להודו לכאורה.

מבלי להיות מודעים לכך אנו משתמשים בצמחי מרפא סיניים בחיי היום יום. כאשר נכיר ונדע את תכונותיהם יהפוך השימוש בהם להיות מודע ואפקטיבי יותר. נוכל להשיב תשובות לשאלות כגון: מדוע כדאי לבחור בתה מנטה בקיץ או כאשר שרויים במתח? מדוע טוב להשתמש בתה קינמון בעיקר בחורף? מדוע כדאי להוסיף ציפורן לפונץ? כיצד מיטיב אגוז המלך עם עצירות ואין-אונות? מתי אסור לאכול אבטיח? מה באמת הסוד שמסתתר מאחורי תבלין החילבה? מה כל כך טוב בכורכום או בשום? מתי ומדוע אסור להשתמש בג'ינסנג? איך יעזרו 'גרעינים לבנים' לפתרון בעיות שנובעות מטפילי מעיים? עבור מה טובים גלעין המשמש או גלעין האפרסק? מה ההבדל בין זנגביל טרי לזנגביל יבש? מדוע באמת מוסיפים הל לקפה? ועוד...

ברור מדוגמאות אלה כי חלק מצמחי המרפא הסיניים הינם מזונות ותבלינים. אך טבעי יהיה אם כן להניח כי הידע של תורת צמחי המרפא קשור באופן הדוק לתזונה. על כן בנספח 1 בסוף הספר יש פרק מיוחד שעוסק בתזונה על פי עקרונות הרפואה הסינית עם דוגמאות לטיפול בתזונה על ידי שימוש בצמחי מרפא סיניים כמזונות. קטע קטן לדוגמא מנספח התזונה יובא בהמשך.

B צמחים משחררי חיפון קרירים וחריפים

בצמחים חריפים וקרירים נשתמש בתסמונות של רוח-חום (WIND-HEAT). התסמינים יכללו חום עם רעדות (CHILLS), כאבי גרון, ליחה צמיגה צהובה או ירקרקה, צמא, הזעה ולעתים שיעול. מספר צמחים יהיו טובים גם לנידוף (VENTING) פריחות או לבעיות עיניים שנובעות מרוח-חום. ברור מאיליו שכמעט כל הצמחים בקבוצה זו יפעלו באמצעות ערוץ אנרגיית-הריאות. יוצאי הדופן הם B9 - **בופלרום** (Bupleuri Radix), CHAI HU, B8 - **שורש קודזו** (Puerariae Radix), GE GEN, B6 - **פרי שיח אברהם** (Viticis Fructus), MAN JING ZI.

1. BO HE - שיח נענע חריף, ריחני, קריר LV, LU Menthae haplocalycis Herba

- א'. מפזר רוח-חום.
ב'. מבהיר את הראש והעיניים, מיטיב עם הגרון - רוח-חום עם גרון דואב, עיניים אדומות וכאב ראש.
ג'. מנדף (VENTS) פריחות - מביא את הפריחה אל פני העור ובכך מאיץ את ההחלמה.
ד'. מביא לתנועה חופשית של צי' הכבד כאשר הוא שרוי בתעוקה - למצבי סטגנציה בכבד עם תסמינים כגון לחץ בחזה או בצלעות, תנודות רגשיות ובעיות גניקולוגיות.

התוויות נגד: חסר בחיפון או חסר YIN עם סימני חום. לא מומלץ לנשים מיניקות בגלל שצמח זה עשוי לגרום לחוסר בחלב אם.
הערה: בגלל היות הצמח ריחני ועדין, יש להוסיפו למרקחת כ-5 דקות לקראת סוף הרקיעה, במיוחד כאשר הוא נועד לשחרור החיפון. כאשר הצמח משמש להפחתת תעוקת הכבד כמו למשל במרקחת XIAO YAO SAN - **אבקה להסרת דאגות**, יש נוהגים לרוקחו ככל יתר הצמחים. למנטול ולמנטון, שניים ממרכיבי הצמח, יש את היכולת להרגיע ולשחרר שרירים חלקים. זו הסיבה לשימוש הרב בתמציות צמח זה בכל התכשירים שנועדו לעיסוי והרגעת שרירים.

2. NIU BANG ZI - פרי דקורית חריף, מר, קר ST, LU Arctii Fructus

- א'. מפזר רוח-חום ומיטיב עם הגרון - לחום, שיעול וגרון דואב, נפוח ואדום.
ב'. מפיג חום ומפחית רעילות - לנפיחויות אדומות, פורונקוליס, אדמנת (ERYTHEMA), חזרת (MUMPS), ופריחות עור דלקתיות אקוטיות.

ג'. **מנדף פריחות** - בשלב התחלתי של חצבת כאשר אינה מצליחה להגיע לביטוי מלא.

ד'. **מלחלח מעיים** - לעצירות עקב רוח-חום.

התוויות נגד: מצבי חסר צ'י ושילשול או פצעים ופורונקולים פתוחים.

3. **CHAN TUI - נשל צרצר ציקדה** מתוק, מלוח, קריר

Cicadae Periostracum
LV, LU

א'. **מפזר רוח ומפיג חום** - רוח-חום בליווי איבוד קול וגרון נפוח ודואב.

ב'. **מנדף פריחות** - לחצבת בשלביה הראשונים כשאינה מצליחה לפרוץ החוצה.

ג'. **מבהיר את העיניים והראיה** - לרוח-חום עם בעיות עיניים כגון אדמומית, כאב ונפיחות או ראייה מטושטשת.

ד'. **מפסיק עוויתות ומסלק רוח** - לילדים עם מחלות קדחתיות שבהן הרוח יוצרת עוויתות, ערפול הכרה (DELIRIUM), או סיוטי לילה. משמש כצמח עזר לטיפול בצפדת (TETANUS).

התוויות נגד: מצבי חסר בחיצון. יש להשתמש בזהירות במהלך הריון.

4. **SANG YE - עלה עץ-תות** מתוק, מר, קר

Mori Folium
LU, LV

א'. **מסלק רוח ומפיג חום מהריאות** - רוח-חום מלווה בחום (FEVER), כאב ראש, גרון דואב ושיעול. ליושב בריאות עם שיעול. לחום בריאות עם ליחה צמיגה וצהובה.

ב'. **מבהיר את הכבד והעיניים** - לבעיות עיניים שקשורות לערוץ הכבד עקב רוח-חום או חסר *YIN*. התסמינים כוללים עיניים אדומות, דואבות או יבשות, או נקודות כהות לפני העיניים.

ג'. **מקרר את הדם ומפסיק דימום** - להקאת דם עקב חום בדם.

הערות: ניתן להשתמש בצמח זה גם כשטיפה חיצונית לבעיות עיניים. רצוי לטגן בדבש כשיש שיעול או יובש בריאות.

5. **JU HUA - פרח חרצית** מתוק, מר, קריר

Chrysanthemi Flos
LU, LV

א'. **מפזר רוח ומפיג חום** - לרוח-חום, חום וכאבי ראש.

ב'. **מבהיר את הכבד והעיניים** - לרוח-חום בערוץ הכבד עם עיניים אדומות, דואבות, יבשות או דומעות. גם לחסר *YIN* בכבד ובכליות עם תסמינים כגון נקודות כהות לפני העיניים, ראייה מטושטשת או סחרחורת.

ג'. **מרגיע את הכבד ומסלק רוח** - לסחרחורת, כאב ראש והתחרשות עקב *YANG* עולה בכבד.

התוויות נגד: יש להשתמש בזהירות אצל מטופלים עם חסר צ"י בליווי חוסר תיאבון ושילשול.

הערה: פרח החרצית (נקרא כריזנטמה במערב או *KIKU* ביפנית) משמש הן כסימלה המקודש של קיסרות השמש-העולה, והן כסימלה של דת השינטו, מאחר שמנהיגה העליון של הדת על פי המסורת הוא הקיסר היפני. "החותם הקיסרי של יפן", נקרא ביפנית "קיקו *נו גומון*" ופירושו "סמל החרצית האצילי" או "סמל החרצית הקיסרי". החותם עשוי מזהב טהור ומורכב מחרצית בעלת 16 עלי כותרת. סמל החותם הקיסרי הזהוב מוטבע על פניו של כל דרכון יפני. במקור פרח החרצית הגיע ליפן מסין יחד עם אגדה שסיפרה על כפר הררי בסין שתושביו נודעו בכך שזכו לחיות מעל למאה שנים בבריאות טובה. מקור המים של אנשי הכפר היה מעיין בעל מים זכים שנבע מתוך ההר וסביב מקור נביעתו של המעיין בחרו אלפי חרציות לגדול ולפרוח.

6. **MAN JING ZI - פרי שיח אברהם** **מר, חריף, קריר**

Viticis Fructus
LV, UB, ST

א'. **מפזר רוח ומפיג חום** - לרוח-חום, כאבי ראש ועיניים.

ב'. **מבהיר את הראש והעיניים** - לבעיות עיניים עקב רוח-חום בערוץ הכבד או עקב חסר *YIN*.

ג'. **מפזר לחות ומסלק רוח** - לרוח-לחות בגפיים: התקשחות, התכווצויות, נימול או כבדות.

התוויות נגד: יש להשתמש בזהירות בכאבי ראש או בבעיות עיניים עקב חסר *YIN* או דם ובמקרים של חסר צ"י בקיבה. ניגוד הדדי עם שני הצמחים, Q2 - **אקוניט מסיצ'ואן** *WU TOU* (Aconiti Radix praeparata) וכן, C1 - **ממרח אבן** *SHI GAO* (Gypsum fibrosum).

7. **DAN DOU CHI - זרע סויה** **מתוק, מריר, קר או חמים**

Sojae Semen praeparatum
ST, LU

א'. **משחרר את החיצון** - למצבי חום או קור. לחסר *YIN* עם בעיה בחיצון.

ב'. **מפחית רגיזות** - לרגיזות, חוסר מנוחה, תעוקה בחזה ולבעיות שינה שנוצרות אחרי פריצה של מחלות קדחתיות (FEBRILE).

התוויות נגד: נשים מיניקות, מכיון שצמח זה עלול לעצור יצירת חלב אם.

הערות: ההכנה של צמח זה מתבססת על הוספת צמחים אחרים ואידויים יחד, רק אז מניחים לתערובת לתסוס. מכאן שהצמח יכול להיות קר או חמים תלוי בצמחים האחרים שנוספו בעת ההכנה. בדרך כלל ההכנה תיעשה יחד עם צמחים קרים. טופו (*DOU-FU*) מופק מזרעי סויה בצרוף עם C1 - **ממרח אבן** (*SHI GAO* (Gypsum fibrosum) כחומר מאחד ומקרר. לכן בדרך כלל יהיה טופו מזון בעל אופי *YIN*. עם זאת, כאשר טופו מטוגן בשמן או מטוגן יבש הוא הופך להיות חמים ולמזון בעל אופי *YANG*.

8. **GE GEN - שורש קודזו** **מתוק, חריף, קריר**

Puerariae Radix **ST, SP**

א'. **משחרר שרירים ומפיג חום** - לכאבי ראש, חום והתקשחות של גב עליון וצוואר עקב מחולל מחלה חימוני שחודר לשרירים.

ב'. **מיטיב עם נוזלי הגוף ומפחית צמא** - צמא עקב חום בקיבה שנובע מחום חימוני.

ג'. **מנדף חצבת** - מזרז החלמה במצבים בהם החצבת לא באה לידי ביטוי מלא.

ד'. **מייצב שילשולים** - לשילשול או לדיזנטריה עקב חום ולשילשול עקב חסר בטחול.

ה'. **מטפל בתסמינים של לחץ דם גבוה** - כאבי ראש, סחרחורת וטינטון (TINNITUS).

9. **CHAI HU - בופלרום** **מר, חריף, קריר**

Bupleuri Radix - Thorowax Root **PC, GB, TW, LV**

א'. **פותר בעיות בשכבת SHAO YANG ומפיג חום** - למופע של חום ורעדה לסירוגין, טעם מר בפה, כאב צלעי, רגיזות, הקאות, תחושת מחנק בחזה, דופק מיתרי.

ב'. **מפזר את צי הכבד ומפחית תעוקה** - סטגנציה בצי הכבד שמלווה בסחרחורת, כאב בחזה ובצלעות, אי יציבות רגשית או בעיות במחזור. חוסר הרמוניה בין הכבד והטחול עם תסמינים כגון כאבי בטן וצלעות, תחושת מחנק בחזה, נפיחות בטן, בחילות ובעיות עיכול.

ג'. **מעלה YANG QI במצבים של חסר בטחול ובקיבה** - טחורים, צניחת רחם או צניחת פי-הטבעת ושילשול.

התוויות נגד: שיעול עקב חסר *YIN*. אש בכבד שעולה אל הראש. לעתים עשוי צמח זה לגרום לבחילות והקאות. במקרים אלו יש להשתמש במינון נמוך במיוחד. הזרקה של תמיסת הצמח תוך-שרירית (*INTRA MUSCULARLY*) עלולה לגרום לתגובה אלרגית.
הערה: תרגום שמו הסיני של הצמח הוא "זרדי-הברברים".

10. SHENG MA - קנביס עולה מתוק, חריף, קריר
Cimicifugae Rhizoma
LU, LI, ST, SP

א'. **משחרר את החיצון ומנדף חצבת** - כאב ראש עקב רוח-חום או תחילת חצבת.
 ב'. **מפיג חום ומפחית רעילות** - רעילות-חום בחלק גוף עליון או בחיצון כגון כאב ונפיחות חניכיים, כיבים בשפתיים או בחניכיים, כאב ונפיחות בגרון.
 ג'. **מעלה את ה-YANG ומרים צניחות** - לחסר בצ"י התיכון (טחול וקיבה) עם תסמינים של קוצר נשימה, לאות וצניחת איברים.
התוויות נגד: חום עקב חסר *YIN*. עודף למעלה וחסר למטה. חצבת בהתפרצות מלאה. מטופלים עם בעיות נשימה.
הערה: מינון יתר עשוי לגרום לכאב ראש, סחרחורות, הקאות, רעידות, דלקות בדרכי העיכול וכן לזיקפה פתוגנית.

טבלאות סיכום והשוואה

B צמחים משחררי חיצון קרירים וחריפים

SPICY COOL HERBS THAT RELEASE THE EXTERIOR

התוויות נגד	פעולות והתוויות	תכונות	הצמח	
חסר בחיצון או חסר <i>YIN</i> עם חום. נשים מיניקות. להוסיף לקראת הסוף.	מפזר רוח-חום, מבהיר ראש ועיניים, מיטיב עם הגרון - גרון דואב, עיניים אדומות, כאב ראש. מנדף פריחות - מביא פריחות אל פני העור ומזרז החלמה. מביא לזרימה חופשית של צ"י הכבד - תעוקה, תנודות רגשיות.	חריף, ריחני, קריר <i>LV, LU</i>	<i>BO HE</i> שיח נענע <i>Menthae haplocalycis Herba</i>	1.
חסר צ"י ושילשול. פצעים ופרונקולים פתוחים.	מפזר רוח-חום ומיטיב עם הגרון - שיעול, גרון נפוח ואדום. מפיג חום מפחית רעילות - נפיחות אדומות, פרונקולים, חזרת, פריחות עור. מנדף פריחות - לחצבת כשהיא חסרת ביטוי מלא. מלחלח מעיים - לעצירות עקב רוח-חום.	חריף, מר, קר <i>ST, LU</i>	<i>NIU BANG ZI</i> פרי דקורית <i>Arctii Fructus</i>	2.

התוויות נגד	פעולות והתוויות	תכונות	הצמח	
חסר בחיצון. זהירות בזמן הריון.	מפזר רוח ומפיג חום - רוח-חום עם גרון נפוח ודואב, איבוד קול. מנדף פריחות - לחצבת חסרת ביטוי מלא. מבהיר עיניים וראיה - רוח-חום ובעיות עיניים. מפסיק עוויתות ומסלק רוח - ילדים עם מחלות קדחתיות, עוויתות, צפדת / טטאנוס.	מתוק, מלוח, קריר LV, LU	CHAN TUI נשל צרצר הציקדה Cicadae Periostracum	.3
	מסלק רוח ומפיג חום מהריאות - רוח-חום, כאבי ראש, גרון דואב ושיעול, שיעול יבש, ליחה צמיגה. מבהיר את הכבד והעיניים - רוח-חום בערוץ הכבד: עיניים דומעות או יבשות, או לחסר YIN. מקרר את הדם ומפסיק דימום - הקאת דם עקב חום בדם.	מתוק, מר, קר LU, LV	SANG YE עלה עץ התות Mori Folium	.4
חסר צ"י ושילשול דורשים זהירות.	מפזר רוח ומפיג חום - רוח-חום, חום, כאבי ראש. מבהיר כבד ועיניים - לרוח-חום בערוץ הכבד או חסר YIN. מרגיע את הכבד ומסלק רוח - סחרחורת, כאב ראש והתחרשות עקב YANG עולה בכבד.	מתוק, מר, קריר LU, LV	JU HUA פרח חרצית Chrysanthemi Flos	.5
זהירות בחסר YIN / דם / צ"י בקיבה. SHI GAO, WU TOU.	מפזר רוח ומפיג חום - רוח-חום, כאבי ראש ועיניים. מבהיר ראש ועיניים - רוח-חום בערוץ הכבד או חסר YIN. מפזר לחות ומסלק רוח - התקשחות, התכווצות, נימול או כבדות בגפיים.	מר, חרیف, קריר LV, UB, ST	MAN JING ZI פרי שיח- אברהם Viticis Fructus	.6
נשים מיניקות. צורת ההכנה עם ההתאמות חשובה.	משחרר את החיצון - מצבי חום או קור עם חסר YIN. מפחית רגיזות - חוסר מנוחה, תעוקה בחזה, בעיות שינה.	מתוק, מריר, קר / חמים ST, LU	DAN DOU CHI זרע סויה Sojae Semen praeparatum	.7
	משחרר שרירים ומפיג חום - כאבי ראש, התקשחות צוואר וגב עקב התקפת גפ"ח. מיטיב עם נוזלי הגוף ומפחית צמא - עקב חום בקיבה שנובע מפתוגן חיצוני. מנדף חצבת - לחצבת חסרת ביטוי מלא. מייצב שילשולים - דיזנטריה מחום או חסר.	מתוק, חרیف, קריר ST, SP	GE GEN שורש קודזו Puerariae Radix	.8
שיעול עקב חסר YIN. אש בכבד עולה לראש.	פותר בעיות בשכבת SHAO YANG ומפחית חום - חום ורעדה לסרוגין, טעם מר בפה, כאב צלעי. מפזר את צ"י הכבד ומפחית תעוקה - סחרחורת, בעיות מחזור, בעיות רגשיות. חוסר הרמוניה בין כבד וטחול - נפיחות בטן, בחילות, כאבי בטן וצלעות. מעלה YANG QI במצבי חסר בטחול ובקיבה - טחורים, שילשול וצניחות רחם/פי-הטבעת.	מר, חרیف, קריר PC, GB, TW, LV	CHAI HU בופלרום Bupleuri Radix Bupleurum, Thorowax Root, Hare's Ear Root	.9
חום עקב חסר YIN. עודף למעלה וחסר למטה. מינון יתר עשוי לגרום לזיקפה פתוגנית.	משחרר את החיצון ומנדף חצבת - כאב ראש עקב רוח-חום. תחילת חצבת. מפיג חום ומפחית רעילות - רעילות-חום בחלק גוף עליון או בחיצון, כאב ונפיחות חניכיים, כיבים בשפתיים, כאב ונפיחות בגרון. מעלה YANG ומרים צניחות - קוצר נשימה, לאות, צניחת איברים. צמח מנחה (SHI) עבור שאר מרכיבי המרקחת כלפי מעלה.	מתוק, חרیف, קריר LU, LI, ST, SP	SHENG MA קנביס עולה Cimicifugae Rhizoma	.10

דוגמאות נוספות של צמחי מרפא סיניים מקבוצות אחרות מתוך 425 שמופיעים בספר:

מתוק, קר **XI GUA - אבטיח** **.2**

ST, HT, UB *Citrulli Fructus*

א'. מפיג חום-קיץ ומייצר נוזלים - לחום-קיץ וצמא רב, שתן כהה ומועט, התנשמות.

ב'. משתן ומסלק צהבת - עבור צהבת (ICTERIC HEPATITIS).

התוויות נגד: לחות-קור (DAMP-COLD) או קור מחסר במחמם התיכון.

הערה: בגלל שצמח זה מפיג חום מערוץ ה-YANG MING של הקיבה, הוא נקרא גם מרקחת הנמר הלבן הטבעית (BAI HU TANG). המינון המקובל הוא 15-30 גרם או כוס של מיץ סחוט טבעי.

מר, קר **QING HAO - לענה חד שנתית** **.4**

GB, LV, KI *Artemisiae annuae Herba*

א'. מפיג חום-קיץ - במיוחד עם חום נמוך, כאבי ראש, סחרחורות ותחושת מחנק בחזה.

ב'. מפיג חום שנובע מחסר - חום מחסר דם או כתולדה של מחלה חמה. במיוחד לחום שאינו יורד או חום בלילה וקרירות ביום ללא זיעה.

ג'. מקרר דם ומפסיק דימום - פריחות תת-עוריות או דימום מהאף עקב חום בדם.

ד'. מייצב בעיות עקב מלריה ומפיג חום - רעדה וחום לסירוגין, תסמונות (SHAO YANG).

התוויות נגד: נשים לאחר לידה עם חסר דם, או קור שנובע מחסר של טחול וקיבה.

הערה: עלי הצמח הם בעלי הפוטנטיות הגבוהה ביותר. יש כ-180 זנים שונים של לענה. באנגלית לענה נקראת WORMWOOD, משם נוטל המשקה האלכוהולי ורמוט את שמו. לענה חד-שנתית נקראת באנגלית SWEET WORMWOOD וממנה מפיקים את החומר ARTEMISININ לטיפול טבעי במלריה. מתוך 5 זני הלענה שנפוצים בארץ ידועה מאד הלענה השיחנית (*Artemisia arborescens*) - שמוכרת בשמה העממי שיבה או שיבא.

מתוק, נייטרלי, רעיל **LU FENG FANG - קן-צרעות** **.15**

LU, ST *Vespae Nidus*

א'. מפחית רעילות, מסלק רוח ומשכך כאב - משמש חיזונית כמשחה או כשטיפה עבור

פריחות עור, גרד (ITCHING), גרדת (SCABIES), תולעי טבעת (RINGWORMS), פצעים

וגחליות. משמש גם לגרגור בפה לכאבי שיניים קשים שמתוארים בקלסיקה: "הרגשה כאילו תולעת קודחת בשן".

ב'. **מסלק רוח ומייבש לחות** - גם בתסמונת BI רוח-לחות או בפריחות שנובעות מרוח.
ג'. **משמש לאחרונה לטיפול בסוגים שונים של גידולים (TUMORS).**

התוויות נגד: השתמש בזהירות אצל מטופלים עם חסר צ"י או חסר דם. התוויית נגד לפצעים שכבר נפתחו. על פי מקורות מסורתיים חומר זה בניגוד הדדי עם - *GAN JIANG* (Zingiberis Rhizoma) - Q3 - **זנגביל יבש**, V2 - *DAN SHEN* (Salviae miltiorrhizae Radix) - **שורש הצינובר**, וכן עם הצמחים - *SHA O YAO* (Paeoniae Radix) - **שורש אדמונית**, W2 - *MU LI* (Ostreae Concha) - **קונכיית צדפה**.

הערות: מינון 6-12 גר' במרקחות, 1.5-3 גר' באבקות לנטילה דרך הפה או כשטיפה חיצונית. איכות טובה של חומר זה היא קלת משקל, אפורה-לבנה בצבעה, גמישה, ובעלת חורים קטנים וארוכים. שמו החליפי של חומר זה *FENG FANG*. גרדת (SCABIES) היא מחלת עור שנגרמת ע"י קרדית טפילית ומתבטאת בגרד (ITCHING) חריף. כלי הרכב הדו-גלגלי, האיטלקי והפופולרי "וספה" נקרא כך על שם צירעה בלטינית (VESPAE) וזה משום קול הצרצור האופייני למנועו של כלי רכב זה.

17. **LI PI - קליפת פרי אגס** **חריף-מעט, מתוק, קריר**

Pyri Fructus - Pear Skin **LU, ST**

מלחלח את הריאות והקיבה - לחסר *YIN* בריאות ובקיבה.

18. **YANG ROU - בשר כבש** **מתוק, חמים**

Mutton **SP, KI**

מחזק את הצי', מחמם את הטחול והקיבה, מחמם גפיים תחתונות - לכאב בטן, לבקע (HERNIA) עקב קור, לרזון וחולשה עקב מחלה כיליונית, לבעיות בקיבה שגורמות לבחילות, לחסר וקור לאחר לידה וכן לכאב וחולשה במותניים ובברכיים.

התוויות נגד: יש להימנע מאכילת יתר אצל נשים בהריון.

הערות: מינון 125-250 גר' במרקחת, ניתן לעבד לגלולות או לבשל ולאכול כארוחה.

19. **JI ZI HUANG - חלמון ביצה** **מתוק, נייטרלי**

Egg Yolk **HT, KI**

מזין את ה-YIN ומלחלח יובש, מחזק דם ומסלק רוח - חוסר מנוחה, נדודי שינה, קשיי עיכול, כוויות וגרב (ECZEMA).

התוויות נגד: לחץ דם גבוה, מחלות עורקים כליליים וטרשת העורקים.

הערות: חלמון הביצה הוא החלק הצהוב. ביצה היא מזון-על מושלם. למרות האזהרות בעבר לגבי הצורך במיתון צריכת ביצים עקב חשש לכולסטרול גבוה, הרי שלאחרונה מומלץ לאכול שתי ביצים ואף יותר ליום ללא כל הסתייגויות רפואיות.

נספח 1 - תזונה לפי עקרונות הרפואה הסינית

תזונה היא אחת משמונה האושיות של הרפואה הסינית. היא נוטלת חלק נכבד בטיפול המסורתי במחלות רבות, יחד עם צמחי מרפא, דיקור ותרגול גופני. תזונה נכונה עשויה לעזור למניעת מחלות ולריפויין גם יחד. צמחי מרפא סיניים רבים משמשים כמזון או כתבלינים. בחלקים רבים של סין ובמיוחד בדרומה, תבשילים ביתיים רבים מכילים צמחי מרפא כחלק בלתי נפרד מן התפריט היומי בכל בית. בנספח זה מוזכרים בסוגריים שמות הצמחים הסיניים ליד שמות המזונות השונים. לעיתים יצויין באנגלית גם השם המערבי. זאת כדי להקל על איתורו של מזון מסוים במידה ויתעורר קושי להכירו בשמו העברי.

תזונה מונעת

כולנו רוצים לחיות חיים בריאים. על פי הרפואה הסינית, בריאות ואריכות ימים הם תוצרים של התשתית הפנימית הבסיסית השייכת לכל אדם וכן של האינטראקציה התמידית עם היקום. ככל שנחיה בהרמוניה עם השינויים החלים ביקום שמסביבנו, כך נהיה בריאים יותר. בהשאלה, החיים יכולים לשאתנו כספינה שצפה על גבי הנהר במקום שניאלץ לשחות כנגד הזרם. דורות רבים של מרפאים חתרו להבין את העקרונות הבסיסיים העומדים בעצם השינויים התמידיים והמחזוריים ביקום. תזונה וריפוי לפי הרפואה הסינית מתבססים על עקרונות אלה במטרה למנוע מחלות, להאריך ימים ולשפר את איכות החיים. יש מספר עקרונות בעלי ערך מעשי להבנת תהליך זרימת החיים. באפשרותנו להבין תופעות קיומיות דרך המספרים מאחד עד שש. כל מספר מייצג עיקרון.

אחד מייצג, אחדות או עיקרון ראשוני שממנו נובע הכל. **שניים** מייצג *YIN & YANG*. **שלוש** מייצג שמיים, אדם וארץ. **ארבע** מייצג את ארבעת שלבי הקיום - לידה, בחרות, בגרות וזיקנה. **חמש** מייצג את חמשת היסודות. **ושש** מייצג את ששת השכבות. חמשת העקרונות הראשוניים הם בעלי חשיבות עליונה בהבנת תזונה כריפוי מונע. העיקרון השישי חשוב יותר עבור תזונה כתרופה למחלות. להלן יוצגו העקרונות מאחד ועד שישה.

C כל הזכויות של הספרים המודפסים והאלקטרוניים, לרבות הקטעים להתרשמות שלעיל שייכים לאפי כפיר. אין להעתיקם בשום צורה ובשום מדיה ללא הרשאה בכתב מאפי כפיר.

אתר הבית של אפי כפיר <http://www.kfir.net>

לתאור שני הספרים באתר של אפי כפיר לחצו על הקישור הבא :

<http://www.kfir.net/index.php?dir=site&page=content&cs=3028>