

שיקויי הצמחים האלה נרקחו בעבור מצבי חיים קיצוניים. כעת הם זמינים לכולם

אשת היין רוני ססלוב הוכשרה בשש השנים האחרונות כהרבליסטית קלינית וכלקטית צמחי מרפא. בזכות הידע שרכשה, היא ייסדה את "שיקוי" – סדרת תערובות צמחים לחליטה המותאמת למצבי החיים המשתנים



רוני ססלוב והאגרונום פרץ גן בחממת צמחי המרפא בחוות על עלים שבמושב ציפורי

צילום: נועם פריסמן

ישראל שר

08 באוקטובר 2023

חלקת צמחי התבלין שבחוות "על עלים" במושב ציפורי טובלת בשלולית שמש סתווית. בין סבכי הצמחים בג'ונגל הפראי, המתפרש על פני 150 דונם, מטופחים באופן אורגני יותר מ-300 מינים של צמחי מרפא. "המשק שלנו הוא מהמשקים הראשונים בישראל שהחלו בגידול צמחי מרפא. אנחנו מגדלים מגוון צמחים מהרפואה הסינית, מיני שורשים המשמשים גם כמזון, ופרחים נדירים עבור תעשיית הרוקחות והקוסמטיקה", מספר החקלאי והאגרונום פרץ גן, שייסד את המשק עם אשתו לפני כ-40 שנה.

בשעה זו עדיין נקצרים בחממה אחרוני הצמחים ששיאם היה בקיץ: מרווה רפואית, אזוב ורוזמרין, השייכים למשפחת השפתניים; ומיני לענה ששיאם מאוחר – בהם לענת המדבר ולענת יהודה, שיח תם מראה שנידפת ממנו ארומה פירותית, המזכירה אפרסקים בשלים. "ריכוז החומר הנדיף בצמחים ארומטיים משמש כאינדיקציה לרמת הפוטנטיות שלהם, כך שאפשר לזהות את כמות החומר הפעיל לפי עוצמת הריח שלו", מסבירה רוני ססלוב, ייננית והרבליסטית קלינית, שהגיעה לחווה בשעת בוקר מוקדמת כדי לאסוף צמחים עבור פורמולות שהיא רוקחת. "התרכובות הארומטיות פועלות על גוף האדם בשני אופנים: באופן מיידי על מערכות הנשימה, העיכול והעצבים, ובאופן ארוך טווח על מערכת הזיכרון. הן גם מבין המולקולות הבודדות הרשאיות לעבור את מחסום הדם-מוח היישר לזיכרון החושי, שם הן מתורגמות לתחושה גופנית".



לענת יהודה, שיח תם מראה שנידפת ממנו ארומה פירותית, המזכירה אפרסקים בשלים

צילום: נועם פריסמן

השיח בנושא תרכובות ארומטיות והשפעתן על האדם מוכר לססלוב מהמחלקה לאנליזה חושית, שבה בילתה במסגרת לימודי ייננות וכורמות באוניברסיטת ברוק שבקנדה. הלימודים ארכו שלוש שנים ונעשו במהלך 15 השנים שבהן היתה כורמת וייננית ביקב ססלוב המשפחתי – מחלוצי יקבי הבוטיק הישראליים שהוקמו בשלהי שנות ה־90, הנמנה עם חמישיית היקבים הפותחת לצד היקבים קסטל, מרגלית, צרעה ומירון. "התרכובות השונות והמונוגרפים של צמחי המרפא שאני לומדת היום אינם זרים לי, כך שהחיבור שלי לרפואת הצמחים הוא המשך מאוד טבעי של העיסוק בייננות. גם היין שימש במשך אלפי שנים כסוג של תרופה – ידוע לנו היום שיש בו חומרים פעילים כמו טאנינים, התורמים לפעילות מערכת העיכול, ופוליפנולים, המשמשים כנוגדי חמצון", היא מוסיפה.

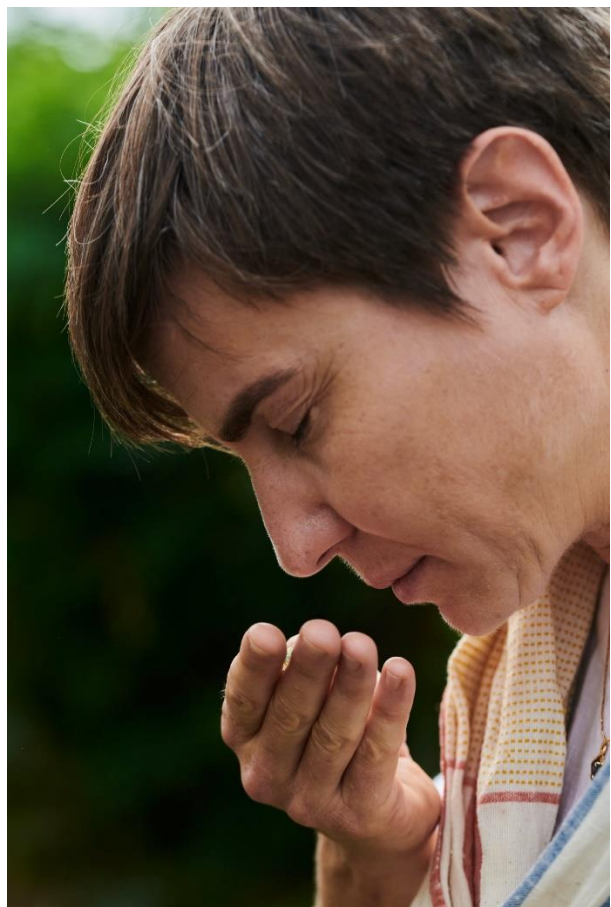


רוני ססלוב, הרבליסטית קלינית ולקטית צמחי מרפא המתמחה בשיטות טיפול מגוונות מעולמות הרפואה האלטרנטיבית. צילום: נועם פריסמן

מיין אדום לחלוק לבן

זה שני עשורים שססלוב מתמחה בשיטות טיפול אלטרנטיביות מגוונות מעולמות הרפואה המשלימה, ובשנה האחרונה היא סיימה גם לימודי הרבליזם קליני ולקטות רפואית בקמפוס ברושים, שם היא מתפקדת כיום כאסיסטנטית וכמנחה. במשך שש שנות לימודיה היא חקרה ומיפתה עשרות צמחים שהרפואה הטבעית מייחסת להם תכונות מועילות ומרפאות ואף מדדה את החומרים הפעילים שבהם. בנוסף לכך, היא בחנה תרכובות ארומטיות, בדומה לאלה שנמצאות בצמחי תבלין ובמיצויי חומרים אורגניים, כמו פוליסכרידים מוצילגים – חומרים ריריים הדומים למרכיבים שיש בבמיה ובמלוחייה, שלפי רפואת הצמחים המסורתית מוסיפים לחות לגוף ובעיקר למערכת הנשימה.

ססלוב מעבדת את החומרים השונים במגוון שיטות: ייבושם בתנאים מבוקרים ולאחר מכן גריסתם עבור חליטות; טחינה לאבקות המוחדרות לכמוסות בליעה; מיצוי טינקטורה – תמצית צמחים מרוכזת המיוצרת על ידי השריית חלקי הצמח באלכוהול; והשריה בשמן המיועד לשימוש חיצוני. ממזוה החומרים שברשותה – מדפים עמוסים בצנצנות בית מרקחת חומות, שבהן מיני צמחים שליקטה ברמה המקומית ובמדינות שונות שבהן ביקרה – ססלוב רוקחת פורמולות אישיות, שתפקידן לסייע בבעיות שמעלים בפניה מטופליה. "המרשמים מתעדכנים בחלוף הזמן ובהתאם לשינויים החלים בנו, בסביבה ואף בעונות השנה", היא מספרת. "באביב, למשל, נוהגים לעשות ניקוי פסולת מטבולית מהגוף בעזרת צמחים ירוקים מרירים שהרפואה הטבעית מייחסת להם איכויות של פינוי רעלים ממערכת העיכול, מהכבד ומהכליות; ולעת חורף מזינים ומחזקים את מערכת החיסון בצמחים מתוקים, מלוחים וחריפים, כמו שורש ג'ינג'ר, זרעי הל, קינמון ושורש אכיצאה, שיש בהם חומרים חשובים למערכת החיסון".



ריכוז החומר הנדיף בצמחים ארומטיים משמש כאינדיקציה לרמת הפוטנטיות שלהם
צילום: נועם פריסמן



**שורש ג'ינג'ר העוזר לעיכול, ושמיחסות לו תכונות המעצימות את ההשפעה
הביולוגית של צמחים אחרים**
צילום: נועם פריסמן

תזונה פונקציונלית

בשנתיים האחרונות החליטה ססלוב לפעול גם במישור הקולקטיבי, והחלה ברקחת מיני תערובות חליטה שנועדו לתמוך במצבי החיים המשתנים, שאותן היא מכנה "מזון פונקציונלי". "לתזונה שלנו יש תפקיד מרכזי בשמירה על בריאות הגוף. חשיבותה הבריאותית מעלה שאלות נוספות מעבר לטעם: איך מזונות משפיעים על הגוף ומיטיבים עמו, האם הם תומכים במערכות שונות ובהומאוסטזיס תקין, והאם מיוחסות להם תכונות מרוממות מצב רוח או מרגיעות?".

סדרת התערובות, שאותה חידדה ססלוב כעבור חשיבה ממושכת עם קולגות ומטופלים, קיבלה את הכינוי "שיקני" – מונח האוסף לטענתה רבדים נוספים רוחניים יותר מעבר למדעי הצמח, כמו אנרגטיקה וכיוון פעולה. חמשת שיקוי הסדרה נרקחו מתערובות צמחים שונות המשמשות לחליטה, שלכולן יש זיקה גסטרונומית. "חשוב שצמחים יהיו קודם כל אפקטיביים, אך גם טעימים. בשיח המתקיים סביב צמחי מרפא אין כמעט התייחסות לטעם, אבל לדעתי התערובות חייבות להיות נגישות קולינרית, ולכן יש להן מאפיינים ארומטיים בולטים. לראיה, בכל אחת מהן ישנו צמח ארומטי המוביל את הפורמולה ומעורר קודם כל את חוש הריח", מסבירה ססלוב.



**תערובות צמחים שונות המשמשות לחליטה, שלכולן יש זיקה גסטרונומית. חשוב
שצמחים יהיו קודם כל אפקטיביים, אך גם טעימים**
צילום: נועם פריסמן



**פורמולת "כה תקעתי" המיועדת לשתייה לאחר ארוחה מכבדה, שנרקחה מטימין,
זרעי שומר, זרעי הל, פרחי בבונג, קליפת מנדרינה ושורש ג'ינג'ר**
צילום: נועם פריסמן

סדרת התערובות, שלכולן העניקה ססלוב עגות לשוניות שובבות, כוללת פורמולה ששמה "כה תקעתי", המיועדת לשתייה לאחר ארוחה מכבידה לצורך הקלה על מערכת העיכול. את הפורמולה רקחה ססלוב מטימין, זרעי שומר, זרעי הל ופרחי בבונג. "אלה צמחים המוכרים ברפואה הטבעית כמפחיתי גזים ונפיחות בבטן, וכאשר הם פועלים יחד הם מקיימים את אפקט הקהילה, כיוון שיש בהם חומרים המגיבים זה לזה". להם הוסיפה ססלוב קליפת מנדרינה, שממריצה את העיכול ומניעה אותו, ושורש ג'ינג'ר, העוזר גם הוא לעיכול על ידי חימום הקיבה, ושמיוחסות לו תכונות המעצימות את ההשפעה הביולוגית של צמחים אחרים בחליטה. על בסיס הפורמולה הזאת עתידה ססלוב להפיק, עם יצרנית הטוניק נעמה שטרנליכט, דז'סטיף שיותקן מצמחי מרפא מליקוט מקומי, על בסיס אלכוהול מזוקק מתמרים ויומתק ב**סילאן** תמרים המופק בקיבוץ סמר.

פורמולה אחרת מתאימה לשתייה לאחר בילוי ועל כן קיבלה את השם "מצב שהגזמתי" – חליטה עשירה בצמחים שעל פי הרפואה המסורתית הם בעלי נוגדי חמצון ודלקת, לצד צמחים התורמים לעידוד עיכוליות ולהפחתת סוכר וכולסטרול, בדומה לאלה המשמשים לניקוי רעלים. טעמה של התערובת מר באופן יחסי ליתר הפורמולות, ולכן ססלוב ממליצה לשלב אותה עם חלב שקדים או עם חלב שיבולת שועל, שירככו את עוצמתה בדומה לקפה. "ברפואה הסינית המר הוא לא רק טעם, אלא גם פעולה שיש לה השפעה גופנית של ניקוז וניקוי".



"ברפואה הסינית המר הוא לא רק טעם, אלא גם פעולה שיש לה השפעה גופנית של ניקוז וניקוי".

צילום: נועם פריסמן



נמנומית, שיש בה עלי פסיפלורה ותרזה (טיליה), שהרפואה הטבעית מייחסת להם תכונות מרגיעות עצבית, מרפות שרירים ומשרות שינה
צילום: נועם פריסמן

פורמולות אחרות מיועדות למצבים שאינם קשורים דווקא במערכת העיכול. "אני על זה", למשל, נועדה לשתייה לפני עבודה או לימודים. "זוהי החליטה המבוקשת ביותר עד כה, ככל הנראה בגלל המצב הרגשי-נפשי הפגיע של רבים ובשל האינטנסיביות החיים בארץ. החליטה נרקחה מעלי ספלילה מצויה (סנטלה) שמוגדרת כאדפטוגן. היא מחזקת את מערכת העצבים וטובה כנגד מתח מתמשך או דיכאון; דמיאנה שמעוררת, מחממת ומניעה; ורוזמרין, שהאורומטיות שלו מעוררת את מערכת העצבים, זרימת הדם, ותורמת במצב של תשישות וחולשה. אלה צמחים שמתאימים למבוגרים ולילדים, ונועדו להקל במצבים קיצוניים", אומרת ססלוב.

"נמנומית" מתאימה לשתייה במצבי עירנות מוגברת, כיוון שיש בה עלי פסיפלורה ותרזה (טיליה), שהרפואה הטבעית מייחסת להם תכונות מרגיעות עצבית, מרפות שרירים ומשרות שינה. החליטה החמישית, ששמה "האוהל האדום", מיועדת לנשים בתקופת המחזור החודשי. הצמח הדומיננטי שבה הוא זוטה לבנה – הנושאת ארומה מתקתקה, נחשבת לפי רפואת הצמחים כנוגדת עווית וכמשככת כאב, וכן עוזרת להניע את מערכת הרבייה הנקבית. ססלוב מתכננת להרחיב בעתיד את סדרת התערובות למצבים נוספים שבהם רפואת הצמחים יכולה לתמוך באנשים, וכן לייצר מוצרים נוספים שיש להם חיבור קולינרי ומקומי, כולל זיקוק האלכוהול בחלק מהמוצרים שהיא מציעה באופן עצמאי.

ישראל שר | גסטרונומיה

טבח, בוגר תואר שני של האוניברסיטה למדעי הגסטרונומיה בצפון איטליה. עוסק במחקר אנתרופולוגי וסוציולוגי של תרבויות האוכל המקומיות. יועץ בתחום הקיימות לעסקי מזון בפיתוח מטבח מקומי בר קיימא.

באינסטגרם: [israel.sher](https://www.instagram.com/israel.sher)