



הסימנים של חגי תשרי בראייה טבעית והומאופתית

תפוח בדבש, רימון וראש של דג הם לא סמלים לתפילות השנה החדשה, אלא מהווים מרכיב חשוב בתזונה ובאיזון הגוף • שתיה לנשנה של אכילה בריאה ואיזון תזונתי



צילומים: pixabay



ברזל וסידן. מיץ הרימון עשיר בנוגדי חמצון מסוג פוליפנולים, ומחקרים רבים מצביעים על קשר בין שתיית כוס מיץ רימונים ביום להאטה ומניעת התפתחות סוגי סרטן רבים.

כמו כן, בפקולטה לרפואה של הטכניון מצאו מחקרים, כי נוגדי חמצון המצויים ברימון נקשרים לכולסטרול ה'רע' ומונעים את חמצונו ובכך מעכבים התפתחות של טרשת עורקים וכן מסייעים בהורדת לחץ הדם. מיץ הרימון ידוע גם כמחזק מערכת החיסון במניעת זיהומים ויראליים וחידקים כאחד.

דג - בתרבויות רבות ובפרט ביהדות, הדגים מסמלים שפע ופריזם.

מבחינה תזונתית, הדגים הם מקור טוב לחלבונים, ויטמין B12, ברזל וסידן. דגי ים צפוניים, כגון סלמון, טונה, הרינג וסרדינים, מכילים גם אומגה 3 – חומצת שומן חיונית שהגוף לא מייצר בעצמו וחובה לקבלה ממזון.

מחקר ענף אודות האומגה 3 מצא, כי בכוחה לסייע לילדים הסובלים מהפרעות קשב וריכוז, המסת שומנים בדם (טריגליר צרידים), העלאת הכולסטרול הטוב ויחס רצוי בין רמות הכול-סטורל הטוב והרע וייצור הורמונים. כמו כן, אומגה 3 נמצאה כמגנה על הלב וכלי הדם.

בהומאופתיה משתמשים בתמצית מאד עדינה ומדוללת, המרפקת מביצית מופרית של דג הסלמון, הקרויה *Oncorhynchus Tshawitcha*, שהתבררה במחקרים כבעלת זיקה גדולה לבעיות פריזם נשיות, בעיקר על רקע של אנדומטריוזיס. חשוב לציין, כי קיימות למעלה משלושים תמציות שונות לסוגיה הרפואית הזו, וכל אחת מהן מותאמת באופן פרטני לפונה.

יין - כבר בימי קדם ייחסו ליין סגולות רפואיות - השתמשו בו לחיטוי פצעים, טיפול בנמקים במערכת העיכול, כחומר מרדים ומאלחש ועוד. היין שימש מרכיב בתכשירים נגד אבנים בדרכי השתן, וטחורים.

יין אדום (המופק מענבים סגולים) עשיר בנוגדי חמצון המסייעים במניעת מחלות כמו סרטן, לב וכלי דם. נוסף על נוגדי החמצון המונעים הצטברות של משקעים שומניים על דפנות כלי הדם, היין עשיר גם בוויטמינים ובמינרלים רבים.

התמצית ההומאופתית המופקת מגפן היין, *Vitis vinifera* מתאימה לאנשים הסובלים מנטייה לשתלנות, לרגש כבד שמדוכא, כלומר, דווקא משליטה יתרה על היצרים. מנגד, התמצית ההומאופתית יכולה להתאים לאנשים אימפולסיביים שמבטאים את היצירתיות שלהם בצורה משוחררת ולא מקובלת מבחינת הנורמות התרבותיות שלהם.

מאכל – ושהוא יעיל גם לדיאטה וריפוי. הרמב"ם גם המליץ על שתיית מיץ תפוחים חמוצים לכל מי שנשך על ידי בעל חיים ארסי ועל אכילת תפוח לאחר הארוחה כדי לעודד פעילות מעיים. רופאים ערביים חיזקו את תובנותיו של הרמב"ם (בפרט בעניין עקיצות עקרב) והמליצו על תפוח גם לשם הגברת תנובת החלב. ביהדות עיראק אף השתמשו בתפוחים כתרופה נגד דיכאון ולטיפול במחלות עיניים ובשכרות.

התפוח עשיר בוויטמינים ובמינרלים, ביניהם ויטמין C. שפע הוויטמינים והמינרלים המצויים בתפוח, מסייעים בשמירה על רמות גבוהות של אנרגיה, תפקוד תקין של תאים ושרירים בגוף, ויסות לחץ הדם וקצב הלב. התפוח טוב במניעת עצירות, בניקוי הכבד, בשיפור נפח הנשימה ובשמירה על כלי הדם. הוא עשיר גם בנוגדי חמצון מסוג בינפלבנואידים המסייעים במניעת מחלות. הסיבים שבקליפת התפוח מסייעים בחילוף החומרים ובספיחת רעלים ושומנים והוצאתם מן הגוף. הקליפה עשירה במיוחד בסיב מסוג הנקרא פקטין, אשר הוכח מחקרית כמסייע בהורדת הכולסטרול בדם. הפקטין מסייע גם בייצוב רמות הסוכר בדם. השילוב של הטנין והאשלגן הפכו את התפוח לתרופה נגד חומצות שתן ולפיכך לריפוי בעיות פרקים.

בטיפול ההומאופתי אין תכשיר המופק ישירות מתפוח המאכל, אך בנגזרת של הטיפול ההומאופתי ישנה שיטת 'פרחי באך', מעין 'קרובת משפחה' של השיטה ההומאופתית. בשיטת באך, משתמשים בתמצית תפוח הבר הקרוי *Malus sylvestris*, המתאימה לאנשים הסובלים מתחושת חוסר ערך עצמי עד כדי גועל ממש, כאילו אינם ראויים לאהבה, ליחסים רומנטיים. רימון - הרימון הוא סמל למעלות טובות, למצוות ולפריזם. מראהו מזכיר כתר מלוכה והוא עשיר בגרעינים המסמלים שפע ופריזם, ולמאמינים – גם התרת דינים.

על פי הרמב"ם, קליפת הרימון משמשת לעצירת דימומים ואילו פרי הרימון משמש לעצירת שלשול ולהקלה על בחילות וכאבי ראש שלאחר שיכרות. הרימון מעלה את רמות האסטרופן ומעכב את הפגיעה ברקמת העצם (אוסתאופורוזיס). לכן, ניתן להשתמש בשמן המופק מזרעי רימונים כדי לשמור על נשים בגיל המעבר מפני תופעות לוואי נוספות כגון גלי חום קשים או פגיעה בלב. נמצא, כי במינון הומאופתי, זוהי אחת האפי-שרויות הטיפוליות בדיכאון שלאחר לידה, אם כי יש להדגיש שבנושא הזה קיימות כמה עשרות אפשרויות נוספות, כל אחת מותאמת באופן פרטני בהתחשב במכלול הנסיבות, התחושות והרקע הרפואי. הרימון עשיר בוויטמין C ובאשלגן וכן מכיל

ראשית השנה החדשה ביהדות, כמו הרבה מחגי ישראל באופן כללי, עוסקת רבות במאכלים. ראש השנה עומד בסימן של מאכלים הנוטים למתיקות ולסמליות של פריזם ושפע. נוסף על חיבור למסורת, מה מלמדת אותנו הרפואה הטבעית ביחס לדבש, רימון, תפוח, דגים ויין? רחל שבי, הומאופתית ועורכת כתב העת 'זמנים הומאופתים' של האגודה הישראלית להומאופתיה קלאסית עושה לנו סדר בברכות ראש השנה.

דבש - הדבש היה מוכר לתרבויות קדומות של אזורנו. שכנינו הקדמונים השתמשו בדבש לבעיות עיניים ופה וכבסיס לסירופ. הרמב"ם פיתח את השימושים בדבש וקשר לו כתרים – ריפוי שגרזן, מזון דיאטטי (כן...), מרפא לכאבים באזור החזה, סירופ מכיח וכן טיפול בכוויות.

כיום, ידוע גם באופן מחקרי, כי הדבש עתיר יתרונות תזונה נתיים, כגון ויטמינים רבים מקבוצת B, החיוניים למערכת העצבים וכן חומצה פולית (המשויכת אף היא למשפחת הוויט-מינים הזו) האחראית על בניית חומצות הגרעין ושכפול תאי דם אדומים. הדבש נחשב לנוגד חמצון, המנטרל רדיקלים חופשיים והוא מומלץ למניעת מחלות רבות.

הודות לפעילותו האנטיספטית, הוא משמש כמרכיב בתכשירים נגד זיהום. הוא מהווה חומר מחטא, פועל נגד חיידקים, פטריות חד תאיות ונגיפים, ואכילתו מגדילה את שיעור החומר המחמצן וקוטל המיקרואורגניזמים מימן דו-חמצני. הדבש יעיל נגד דלקות גרון ואפטות בפה (הפצעים הכיביים).

הדבש יעיל נגד חוליים במערכת העיכול. עם זאת, חשוב מאד לא להגזים בכמות הדבש, המתוק פי כמה וכמה מהסוכר. חשוב מכך - אין לחמם דבש מעבר לטמפרטורה של 50 מעלות צלזיוס, הוא מאבד את תכונותיו הטובות וחומר מכך - נעשה רעיל.

ומה ידוע על הדבש מבחינה הומאופתית? במינון הומאופתי התמצית המופקת מדבש והקרויה *Mel*, היא אחד הטיפולים למצב של צניחת רחם. בהינתן התאמה מלאה של מאפיינים נוספים, זהו אחד מכמאה וחמישים טיפולים למצב זה, שבהעדר מענה יעיל הפתרון שלו הוא בדרך כלל ניתוחי. לכן, כדאי עד מאד לשקול אפשרויות טבעיות. חשוב להדגיש, צריכה של דבש לא תרפא רחם שצנח – מדובר בתכשיר שמופק באמצעות טכנולוגיות מאד ספציפיות, ושכאמור הוא אחד הטיפולים האפשריים, הוא מותאם על סמך קריטריונים רבים ובאופן אישי. תפוח - כולנו מכירים את הפתגם האנגלי הסבתאי משהו, שתפוח אחד ביום ירחיק מעלינו את הרופא. ובכן, כבר הרמב"ם הבטיח את זה. אבותינו ידעו שהתפוח הוא הרבה מעבר לפרי