

צמחים בפעולה

יוסקים בספורט ורוצים להתחבר לטבע? יש לנו כמה פתרונות במיוחד בשבילכם. צמחי מרפא לספורטאים מה? למה? כמה? היכן? כיצד? כל התורה

להשתמש בכמוסות ולא בצמח עצמו, אלא אם כן ידוע שמדובר בצמחים טריים.

מקורות אנרגיה

ספורטאים, כידוע, שמחים תמיד לקבל עוד ועוד מנות אנרגיה שיעזרו להם לצבור כוח ולהפנין ביצועים מרשימים. עדות לכך היא השימוש הנפוץ בסטרואידים הלא חוקיים. אמיי בראון, דוברת מחלקת המשפטים בווישינגטון, קובעת שהשוק השחור של הסטרואידים שווה ל-100 מיליון שקלים לשנה. ד"ר אבירם חושפת נתון מזעזע נוסף: 65% מהתלמידים בתיכון בדרום פלורידה מכירים אנשים המשתמשים בסטרואידים, כדי לצבור כוח, להגדיל ולחזק את השרירים. במקום לפעול בניגוד לחוק ולסכן את האיזון של כל המערכת בגוף, מומלץ לפנות אל הדרך הטבעית.

עלול לגרום לתופעות לוואי, בעיקר אם המשתמש נוטל תרופות.

פורמולות מוכנות-עדיפות

לכן, ד"ר הילה גבע אבירם, תזונאית נטורופתית ומחברת הספר "לבריאות מיטבית - נטורופתיה", ממליצה לשלוט על הכמות ועל ההרכב של החומרים הפעילים באמצעות שימוש בפורמולות מוכנות של צמחים, שאפשר להשיגן בבתי מרקחת ובבתי טבע, ולא בצמחים עצמם. עוד ממליצה אבירם לשלב כמה צמחים, לחיזוק הפעילות, ולהימנע מלקחת אותם לפני השינה, מכיוון שרובם מעוררים. ד"ר ליליאן בר-נע, תזונאית המתמחה בצמחי מרפא, מספקת הסתייגויות משלה. היא ממליצה לסובלים מלחץ דם גבוה, כמו גם לנשים בהיריון, להימנע ברופא לפני השימוש בצמחים. גם היא ממליצה

ימוש בסגולות המיוחדות של צמחים לריפוי מחלות ולשמירה על אורח חיים בריא נעשה טרנד חסר תקדים בעולם המערבי. יותר משליש מן האמריקנים בוחרים לחזור לטבע ולהתחבר לאדמה באמצעות צמחי מרפא. בניגוד לטרנדים רבים אחרים, השימוש בצמחים מתיישב עם ההיגיון הבריא והוא רחוק מלהיות אופנה חולפת - צמחי מרפא משמשים את רפואת הגוף והנפש כבר אלפי שנים. ובעצם, למה להשתמש בכימיקלים אם אפשר להיעזר בטבע? ואם נתמקד בנושא שלנו נוכל לשאול את העוסקים בספורט שאלה דומה - למה לשתות משקאות ספורט בטעמי תרופה, אם אפשר להפיק תועלת דומה מצמחים? כדאי להציב סייגים כבר מן ההתחלה - לא כל הנוצץ זהב. שימוש בצמחים



תה ירוק (ד"ר בר-נע ממליצה להכין קנקן תה ירוק קר ומרענן, שיהיה תמיד במקרר, ואפשר לקחת אותו בבקבוק גם לתחרויות), ג'ינקו בילובה, בטטה פראית, עשב שעורה, כלורה, ג'ינסנג פאנאקס אמריקני וסיני, רוזמרין רפואי וקליפת אורן לבן.

נוגדי חמצון נוספים, שעליהם ממליצה ד"ר בר-נע, תוכלו למצוא במקרר שלכם ולהכין מכלול מרק. מדובר בכל הצמחים שצבעם כהה, כגון דובדבנים, סלק, שיזפים סגולים, בצל סגול וכרוב סגול. גם נזר ודלעת מכילים בתא-קריתין, שהוא נוגד חמצון טבעי.

בלי לחץ

ספורטאים יכולים להיעזר בכמוסות של צמחי מרפא גם כדי להתמודד עם מצבי לחץ שבהם הם מצויים לעתים

המתרחש אצל כל אחד מאתנו, ובייחוד אצל העוסקים בספורט, הנושמים חזק יותר, לדברי ד"ר בר-נע. חמצון של תאי הגוף מביא להיווצרות "רדיקלים חופשיים", הגורמים לפגיעה בכל מערכות הגוף, ובפרט במערכת החיסונית. הדבר עלול להביא למגוון גדול של פגיעות, החל מפגיעה בלב ועד לסרטן. כמות גדולה של "רדיקלים חופשיים" בגוף עלולה להביא להגברת העייפות בזמן מאמץ ולעלייה בסיכון לפציעה. החומרים המגינים מפני "רדיקלים חופשיים" נקראים נוגדי חמצון (אנטי אוקסידנטים). "ספורטאי שלא לוקח נוגדי חמצון יכול לקבל התקף לב ראשון בגיל 40", מזהירה ד"ר בר-נע.

אחת הדרכים לתגבור נוגדי החמצון בגוף היא שימוש בצמחים נוגדי חמצון שמסייעים לחיזוק אירובי של הגוף. בין אלה אפשר למנות ג'ינסנג סיבירי, עלי

הג'ינסנג הסיבירי - השם החם ביותר בשוק צמחי המרפא לספורטאים, שמכב במרבית המאמרים בנושא ומומלץ לטיפול כמעט בכל בעיה גופנית - ישרת אתכם בהשגת מטרה זו. כמוהו גם - גורנה, ג'ינקו בילובה, דאמיאנה, אגוז קולה, גוטו קולה, ואסטרגולוס. גם לקריצה (שוש קירח) תגרום לעלייה באנרגיה, מכיוון שהיא מחזקת את בלוטת האדרנל, האחראית לייצור אדרנלין, כמו גם להתמודדות עם לחצים. לקבלת מנת אנרגיה זמינה, לטווח קצר, ממליצה ד"ר בר-נע להריח שמן מנטה (הרחבה לגבי מרבית הצמחים תמצאו בלקסיקון צמחי המרפא בעמודים 34-35).

לוקחים ללב

צמחי מרפא יסייעו לספורטאים גם בהגנה על רקמות הגוף מפני חמצון,



בריפוי דלקות ובטיפול בפציעות. להקלה על דלקת, אפשר למרוח על המקום הכואב גם שמן לבנדר מעורב עם שמן שקדים. להרגעת שרירים כואבים, מומלץ להשתמש בוולריינה רפואית, בשעוונית, ובפטריית אנג'ליקה, או לשפשף את המקומות הכואבים עם עלי תה ירוק.

כדי להצטין באימונים ובתחרויות, ולצאת מהם ללא כל פגע, כדאי להקפיד על תחזוקה טובה של הגוף. קיסוסית וסומה יסייעו לספורטאי להתאושש לאחר האימון ולחזק את העצבים. סומה וכל סוגי הג'ינסנג יסייעו לו בבניית הרקמות.

לתחזוקה השוטפת, כדאי להיעזר גם בצמחים המגבירים את חילוף החומרים, שהם קיסוסית, שורש לקריציה, ג'ינסנג פאנאקס ותה ירוק.

לקסיקון צמחי מרפא לספורטאים
עמ' 34-35.

הדם. הרתיחו ליטר מים, הוסיפו 100 גרם ערער ופלפל שחור והמתינו 4-5 שעות. לאמבט הוסיפו שליש עד חצי ליטר מתמיסת הצמחים.

לשיפור הסיבולת, יכולים הספורטאים להשתמש בג'ינסנג סיבירי, בקיסוסית, בבטטה פראית, בסכיזנדרה, בספירולינה ובג'ינסנג פאנאקס אמריקני וסיני. לתגבור הגוף במינרלים, כדאי להשתמש בשורש חומעה צהובה, בעשב שעורה ובשן הארי.

תשכחו מהכאב

גם הספורטאים המוכשרים ביותר סובלים פעמים רבות מפציעות ספורט ומכאבי שרירים, וגם כאן יכולים לסייע צמחי המרפא. כורכום, פרע, עטשנית/מרגנית ההרים, ג'ינג'ר, בוטויליאה וציפורני השטן (הרפגו) יעזרו לספורטאים

קרובות לקראת תחרויות, בתחרויות עצמן, ופעמים רבות גם לאחר קבלת תוצאות התחרויות. צמחים המאפשרים הסתגלות למצבי לחץ נקראים אדפטוגנים - צמחים שמתאימים את עצמם למערכות הגוף ומאזנים אותן. בין האדפטוגנים בולטים ג'ינסנג סיבירי, ג'ינסנג פאנאקס אמריקני וסיני, אסטרגלוס סיני (ממשפחת האפונים), סכיזנדרה, אשוונגדה ודאמיאנה.

ממריצים את הדם

כלורלה, ספירולינה, עשב שעורה, שורש חומעה צהובה, קיסוסית וחותרם הזהב יתרמו לספורטאים, ולמעשה לכל אחד ואחת מאתנו, להמרצת הדם. פרופ' דן פלביץ, מומחה לבוטניקה, ממליץ בספרו "צמחי מרפא", על אמבט רפואי של ערער ופלפל שחור לזירוז זרימת