

ז. הנחיות שונות ברישום צמחים

1. פורמולות

השימוש בצמח בודד הינו פחות נפוץ, מאחר שהוא לא מספיק חזק לטיפול במחלות. לעומת זאת, שילוב של שני צמחים או יותר מעצים את השפעתם.

שילוב של שני צמחי מרפא סיניים, נקרא בסינית Dui Yao. מטרת השילוב הוא ליצור סינרגיה טובה בין שני מרכיבים, על מנת להשיג אפקט גדול יותר. השילוב מדגיש פעולה מסוימת, אשר זהה בין שני המרכיבים. ישנם שילובים ידועים של צמחים, אשר מופיעים בתוך פורמולות צמחים.

2. זהירות והתוויות נגד

במשך אלפי שנים, הרבליסטים בחנו את השפעותיהם הרצויות והבלתי רצויות של הצמחים במצבים שונים, ותיעדו את האיסורים השונים של הצמחים. ישנן שתי דרגות של התוויות נגד בשימוש בצמחים. ההתוויה הקלה יותר, נחשבת כ'זהירות'. הכוונה היא, שיתכן חוסר התאמה קל בין הצמח למצב המטופל, אך הוא לא מסכן את הטיפול ואינו גורם לתופעות לא רצויות. לדוגמא: במטופלים הסובלים מחוסר יין או חוסר דם, יש להשתמש בזהירות בצמחים משתנים. לעומת זאת, התווית נגד, היא איסור מוחלט של שימוש בצמח ספציפי במצב מסוים. לדוגמא: צמח מניע דם, כמו Dan Shen, אסור למטופלים הנוטלים מדללי דם. בנוסף, למטופלים הסובלים מכשל כלייתי, מומלץ לא לתת צמחי מרפא כלל.

בעוד שצמחים מסוימים נחשבים כבטוחים לשימוש, כאשר הם נצרכים לבד, לעיתים, שילוב של צמחים יגרום לתופעות לוואי לא רצויות, או לביטול השפעה אחד על השני. במשך מאות שנים תיעדו הרבליסטים את התגובות הלא רצויות של שילובים אלו. ה- Shi Ba Fan (18 הלא מתאימים), הם רשימה של 18 צמחים, אשר יוצרים תופעות לוואי לא רצויות, כאשר הם משולבים יחדיו. ה- Shi Jiu (19 האנטגוניסטים/המנוגדים), הם רשימה של 19 צמחים, אשר סותרים אחד את השני.

יש לציין, כי אין אלו השילובים היחידים המופיעים בספרות הקלאסית, וכי ניתן למצוא אזכורים על צמחים אחרים, אשר אינם רשומים בטבלה זו.

18 הלא מתאימים	19 האנטגוניסטים
<u>Gan Cao - לא מתאים עם:</u>	Liu Huang – Po Xiao
Gan Sui	Shui Yin – Pi Shuang
Da Ji	Lang Du – Mi Tuo Seng
Yuan Hua	Ba Dou – Qian Niu Zi
Hai Zao	Ya Xiao – San Leng
<u>Wu Tou - לא מתאים עם:</u>	Ding Xiang – Yu Jin
Bei Mu	Wu Tou (2 Varieties) – Xi Jiao
Gua Lou	Ren Shen – Wu Ling Zhi
Ban Xia	Rou Gui – Chi Shi Zhi
Bai Lian	
Bai Ji	
<u>Li Lu - לא מתאים עם:</u>	
Ren Shen	
Sha Shen	
Dan Shen	
Ku Shen	
Xi Xin	
Bai Shao	

3. צמחים בשילוב עם תזונה

ישנם תיעודים בני מאות שנים על אינטראקציה בין מזונות לבין צמחים מסוימים, וכתוצאה מכך, יכולות להופיע תופעות לא רצויות, או ירידה ביעילות הצמחים. דוגמאות: כאשר צורכים את הצמחים Sheng Di Huang, Shu Di Huang, He Shou Wu, יש להימנע מאכילת בצל ושום; כאשר צורכים את הצמח Fu Ling, יש להימנע מצריכת חומץ; כאשר צורכים Feng Mi (דבש דבורים), יש להימנע מאכילת בצל טרי; וכאשר צורכים Chang Shan, יש להימנע מאכילת בצל.

באופן כללי, כאשר צורכים צמחים, יש להימנע ממזון קר, נא ושומני, או מזון אחר, הקשה לעיכול.

4. שימוש שגוי בצמחים

אבחנה נכונה ושימוש נכון בצמחים ימנעו תוצאות לא רצויות. לדוגמא: מטופל הסובל מחוסר יין, שמקבל צמחים מחזקי יאנג, מצבו לא ישתפר, אלא יחמיר, מאחר שצמחים מחממים, יכלו את היין עוד יותר. דוגמאות נוספות: הצמח Gan Cao נפוץ ביותר, הוא נחשב לבטוח לשימוש ומופיע בפורמולות רבות. כאשר צמח זה ניתן במינונים גבוהים מדי ולאורך זמן ממושך, הוא יכול לגרום לבצקת ולעלייה בלחץ הדם. הצמח Fu Zi הינו רעיל ולכן יש לבשלו בישול ממושך (30-60 דקות לפני שאר הצמחים), על מנת לנטרל את רעילותו. במידה ולא יתבשל בצורה זו, הוא יגרום לתופעות לא רצויות, כמו: נימול בפה ובגפיים, ירידת לחץ דם ועוד.

5. שימוש בצמחים בזמן הריון

ישנם צמחים שיכולים לסכן את העובר ולגרום למומים או להפלה. באופן כללי, יש להימנע מצמחים מניעי צ'י ודם ומצמחים משלשלים (מנקזים מטה). אלו צמחים, אשר יוגדרו כאסורים, או שיש לנקוט זהירות בהריון.

לעומת זאת, ישנם צמחים המייצבים הריון ומונעים הפלה, כגון: Zi Su Ye, Sha Ren, Bai Zhu, Du Zhong, Huang Qin.

רשימת צמחים אסורים בהריון מופיעה בסוף הספר.

6. שימוש בצמחים בזמן הנקה

ישנו מידע היסטורי מועט, יחסית, אודות בטיחות הצמחים בזמן הנקה. צמחים מסוימים חודרים לחלב האם, על כן, אם אין הכרח, מומלץ להימנע משימוש בצמחי מרפא בזמן הנקה.

מטפלים בצמחי מרפא סיניים צריכים לקחת בחשבון מספר פרמטרים, כאשר נותנים צמחים בזמן הנקה. לדוגמא: מרכיבים המכילים שומן, כגון: חלקי בעלי חיים, חרקים וזרעים, סביר יותר שיחדרו לחלב אם, לעומת מרכיבים המסיסים במים, כמו: מינרלים, עלים ושורשים, אשר סביר פחות שיחדרו לחלב אם.

כמו כן, יש לקחת בחשבון את התכונות והתפקודים של הצמחים ולצפות מראש את התגובה של התינוק. על מנת למנוע תופעות לא רצויות אצל התינוק, יש לתת לאם המניקה מינון נמוך של צמחים ולהגדיל את מנות הלקיחה ביום, כך אחוז הצמחים בחלב אם יופחת, וסביר להניח שלא יגרום לתופעות אצל התינוק.

ישנם צמחים המעודדים יצירת חלב אם, כגון: Mu Tong, Dong Kui Zi, Nan Gua Zi, Si Gua Lou, Tong Cao, Wang Bu Liu Xing, Zi He Che.

ישנם צמחים המדכאים ייצור חלב אם, וניתן להשתמש בהם כאשר האם רוצה להפסיק את ההנקה, כגון: Mang Xiao, Shen Qu, Mai Ya, Hua Jiao.

7. יחידות מידה

יחידות המידה בסין הינן שונות לחלוטין מיחידות המידה במערב. להלן היחס בין יחידות מידה סיניות למערביות:

1 liang =	30 gr
1 qian =	3 gr
1 fen =	0.3 gr
1 li =	0.03 gr

8. מינון

המינון המופיע בספר מתייחס לכמות הצריכה היומית ב-Raw (צמחים גולמיים), למבוגר, במשקל ובגובה ממוצע. אולם, כאשר רושמים צמחים למטופל, יש להתייחס למצב החולי (חמור או מתון, אקוטי או כרוני) ולגיל. כמו כן, יש להתייחס גם לאקלים ולעונה הרלוונטית. לדוגמא, אדם החי באקלים יבש, יש להיזהר עם צמחים מייבשים ואדם החי באקלים לח, יש להיזהר עם צמחים מלחלים; בחורף יש להיזהר עם צמחים קרים, בקיץ יש להיזהר עם צמחים חמים, בסתיו יש להיזהר עם צמחים מייבשים, ובאביב יש להיזהר עם צמחים מניעים.

לרוב, כאשר רושמים צמח בודד, יש לתת אותו במינון גבוה, לעומת הצמח, אשר ניתן בתוך פורמולה עם צמחים נוספים. טיפול במצב אקוטי, מצריך מינון גבוה יותר מאשר טיפול במצב כרוני. יש לקחת בחשבון, גם את הקונסטיטוציה של המטופל. מטופלים הבריאים, בדרך כלל, יכולים לצרוך מינון גבוה יותר, לעומת מטופלים חלשים וחולניים, אשר צריכים לקחת מינון נמוך יותר.

להלן 2 טבלאות: הטבלה הראשונה מתארת את מינון הלקיחה בהתאם לגיל והטבלה השנייה מתארת את מינון הלקיחה בהתאם למשקל. טבלאות אלו הן בגדר המלצה בלבד למטופלים במשקל ממוצע. יש לקחת בחשבון, כמובן, גם את מצב החולי, הקונסטיטוציה והאקלים, כמו שנאמר לעיל. יש לזכור, שהמינונים מתייחסים לצמחים גולמיים (Raw).

גיל	מינון יומי מומלץ
0-1 חודשים	1/18-1/14 ממינון מבוגר
1-6 חודשים	1/14-1/7 ממינון מבוגר
6-12 חודשים	1/7-1/5 ממינון מבוגר
1-2 שנים	1/5-1/4 ממינון מבוגר
2-4 שנים	1/4-1/3 ממינון מבוגר
4-6 שנים	1/3-2/5 ממינון מבוגר
6-9 שנים	2/5-1/2 ממינון מבוגר
9-14 שנים	1/2-2/3 ממינון מבוגר
14-18 שנים	2/3 עד מינון של מבוגר
18-60 שנים	מינון של מבוגר (מינון תרפויטי)
60 ומעלה	3/4 או פחות ממינון של מבוגר

משקל	מינון יומי מומלץ
0-5 ק"ג	עד 8% ממינון מבוגר
5-10 ק"ג	8%-16% ממינון מבוגר
10-15 ק"ג	16%-24% ממינון מבוגר
15-20 ק"ג	24%-33% ממינון מבוגר
20-25 ק"ג	33%-41% ממינון מבוגר
25-30 ק"ג	41%-50% ממינון מבוגר
30-40 ק"ג	50%-66% ממינון מבוגר
40-50 ק"ג	66%-83% ממינון מבוגר
50-60 ק"ג	83%-100% ממינון מבוגר
60 ק"ג	מינון של מבוגר (מינון תרפויטי)
60-80 ק"ג	100%-133% ממינון מבוגר
80-100 ק"ג	133%-166% ממינון מבוגר
100-120 ק"ג	166%-200% ממינון מבוגר

חשוב לציין, כי המינונים יכולים מעט להשתנות בספרות הקלאסית, אך רובם זהים בין הספרים. לכל צמח ישנו מינון תרפויטי, אשר בטווח זה הוא יעיל ובטוח לשימוש. להלן טבלה המסכמת את טווח המינונים הפוטנציאלי.

המינון בגרם	הערות
מינון ממוצע – 3-9 גרם	יש לשמור על הטווח התרפויטי. מינון גבוה מדי יכול לגרום לתופעות לא רצויות ומינון נמוך מדי, לא יהיה יעיל. לדוגמא: Gui Zhi.
מינון גבוה – 10-30 גרם	לרוב, מינרלים (בעלי משקל סגולי גבוה). לדוגמא: Long Gu, Mu Li.
מינון נמוך – 0.1-0.5 גרם	צמחים רעילים או מרכיבים חזקים למדי. לדוגמא: She Xiang.
מינון גבוה/נמוך	ישנם צמחים שמשפיעים בצורה שונה במינון גבוה ובמינון נמוך. לדוגמא: Chai Hu, Huang Qi.

9. אופן הכנת הצמחים

צורת הלקיחה הנפוצה ביותר בסין, היא מרקחת (Tang). אופן בישול הצמחים משתנה בהתאם לפורמולה, אך ישנם כללים שאינם משתנים. את הצמחים יש להשרות במים פושרים במשך 15-30 דקות (וזאת בהתאם לסוג הצמחים, צמחים כבדים – 30 דקות וצמחים קלים – 15 דקות), כך שהם מכסים את הצמחים וקצת יותר (כסנטימטר מעל הצמחים), יש להביא לרתיחה ולבשל על אש נמוכה במשך מספר דקות (15-60 דקות, וזאת בהתאם לסוג הצמחים). את הנוזל שהתקבל יש ליצוק לכלי (רצוי מזכוכית) ולשתות בהתאם להוראות. את הנוזל יש לשמור במקרר. צמחים עשירים הקשים לעיכול (לרוב שורשים), יש לבשל זמן ארוך יותר וצמחים קלים (כמו: עלים ופרחים), יש לבשל זמן קצר יותר. ניתן לבשל את אותם הצמחים פעם שנייה ואף שלישית, למיצויים המקסימאלי, בהתאם להוראות המטפל.

לעיתים נעשה שימוש בצמחים במטבח הביתי, לדוגמא: בישול Huang Qi + Dang Gui במרק עוף, לחיזוק האישה לאחר לידה, או בישול דייסת אורז עם Da Zao, לחיזוק צ'י הטחול והקיבה.

10. שיטות הכנה שונות

צמחים מסוימים מצריכים בישול מיוחד:

בישול מקדים: זהו תהליך בו צמחים/מרכיבים מסוימים מצריכים בישול ארוך יותר, כמו: צמחים רעילים ומינרלים. צמחים רעילים יש לבשל 30-60 דקות לפני שאר הצמחים ומינרלים יש לבשל 10-20 דקות לפני שאר הצמחים.

בישול קצר: זהו תהליך, בו צמחים מסוימים מוספים לפורמולה המתבשלת לקראת סוף הבישול. צמחים ארומאטיים, כמו: Bo He (מנטה), אשר מכילים שמן אתרי המתנדף בבישול ארוך, מוספים לפורמולה כ- 3 דקות לפני סוף הבישול. Da Huang - מוסף לפורמולה כ- 5 דקות לפני סוף הבישול, כאשר רוצים להשתמש ביכולת הלקטיביט שלו.

שיטות נוספות: ישנם צמחים, המצריכים שיטות בישול מיוחדות. צמחים המכילים שערות קטנות או זרעים קטנים נעטפים בבד (או בפילטר) ומבושלים כך בתוך הפורמולה, כגון: Xin Yi Hua, Che Qian, Zi. ישנם מרכיבים, אשר אינם עוברים בישול כלל, אלא מוספים לפורמולה המוכנה, וזאת מכיוון שבישול יפגע ביעילות הצמח. לדוגמא: E Jiao, Mang Xiao.

להלן טבלה המסכמת את זמני הבישול:

הערות	סוג הבישול
צמחים רעילים ומינרלים.	בישול מקדים
צמחים ארומאטיים וכאשר בישול ארוך יפגע באיכות מסוימת, כמו Da huang.	בישול קצר
אבקות, זרעים קטנטנים וצמחים שעירים.	עטיפה בבד/פילטר
מרכיבים שונים, אשר יש להוסיפם לפורמולה המוכנה.	ללא בישול

11. אופן נטילת פורמולת צמחי מרפא

באופן כללי, יש לשתות את הפורמולה, כאשר היא חמימה, למעט מצבים יוצאי דופן. במצבי רוח קור, יש לקחת את הפורמולה כאשר היא חמימה ולהתכסות בשמיכה, על מנת לעודד הזעה. במקרים בהם המטופל מקיא, יש לשתות את הפורמולה במינונים קטנים ובתדירות גבוהה יותר, כדי למנוע גירוי של הקיבה. פורמולות בצורת קפסולות, טבליות או גלולות קטנות, יש לקחת עם מים חמימים, על מנת להגביר את ספיגתם. לקיחת צמחים עם תה או סודה, יכולה לפגוע בספיגת הצמחים ולהוריד את יעילותם.

12. תזמון נטילת הפורמולה

צמחים מחזקים, לרוב, ניתנים לאחר הארוחה, על מנת לשפר את השפעת החיזוק במטופלים חלשים. צמחים אנטי פרזיטיים וצמחים לקסטיביים יש לקחת על קיבה ריקה, כשעה עד שעתיים לאחר הארוחה, או בבוקר, על קיבה ריקה. צמחים המחזקים SP/ST או צמחים שיכולים לגרום רגישות בקיבה, יש לקחת לאחר הארוחה, כאשר המזון בקיבה מגן עליה מהשפעה לא רצויה. צמחים סדטיביים המשרים שינה, יש לקחת לפני השינה וצמחים מעוררים, יש להימנע מלקיחה סמוך לשינה.

13. תדירות

לרוב, יש לקחת את הצמחים 3 פעמים ביום. אולם, במצבים אקוטיים או חמורים, יש לקחת כל 4 שעות. במצבים כרוניים או מתונים יותר, יש לקחת את הצמחים פעמיים ביום. בנוסף, בטיפול חזק, כמו: ריקון מעיים או שחרור חיצון, יש להפסיק את נטילת הצמחים ברגע שמושגת ההשפעה הרצויה.

ח. 8 האסטרטגיות - Ba Fa

השימוש באסטרטגיות טיפוליות קיים ברפואה הסינית לפחות 2000 שנה. בזמן שחלף מאז, אסטרטגיות אלו התפתחו והשתנו. הרופא Cheng Guo-Peng, מתחילת המאה ה-18, ריכז את האסטרטגיות הטיפוליות וקרא להן Ba Fa – 8 האסטרטגיות. אסטרטגיות אלו מהוות את אבני הבניין לכל אסטרטגיה אחרת ברפואת הצמחים הסינית. חשוב לציין, שישנן בעיות מורכבות רבות, אשר מצריכות שימוש ביותר מאסטרטגיה טיפולית אחת.

להלן טבלה המסכמת את 8 האסטרטגיות:

הערות	Pin yin	אסטרטגיה
עידוד הזעה ע"י פיזור צ'י הריאות ופתיחת הנקבוביות, על מנת לטפל במחלה הנמצאת בחיצון, כמו גפ"ח.	Jie Fa	ייזוע
גירוי הקיבה ועידוד הקאה, על מנת לטפל בליחה התקועה בגרון או בבית החזה, תקיעות מזון ובליעת רעל. אסטרטגיה זו אינה בשימוש כיום, משום שצמחים אלו הינם רעילים וגורמים לתופעות קשות.	Tu Fa	עידוד הקאה
טיהור חום וניקוז אש, על מנת לטפל בחום פנימי.	Qing Fa	טיהור
ריקון מעיים, על מנת לטפל בעצירות והצטברויות במעיים.	Xie Fa	ריקון
חימום הפנים ו/או התעלות, על מנת לסלק קור.	Wen Fa	חימום
חיזוק, הזנה והעצמה של אספקטים וחומרים שונים, כמו: יין, יאנג, דם, צ'י ונוזלי גוף.	Bu Fa	חיזוק
להפחית משמעותית ולפזר הצטברויות או גושים, הנובעים מתקיעות צ'י, תקיעות דם, תקיעות מזון, ליחה, לחות ועוד.	Xiao Fa	הפחתה/פיזור
הרמון והסדרת התפקודים של רמות שונות או איברים שונים, לדוגמא: הרמון שכבת ה-Shao Yang, הרמון המחמם האמצעי או הרמון בין הטחול לכבד.	He Fa	הרמון

ט. אינטראקציה בין צמחים לתרופות

מטופלים רבים, אשר צורכים תרופות קונבנציונאליות, מחפשים מזור ברפואה המשלימה, וכך נוצר מצב, בו מטופלים צורכים תרופות וצמחי מרפא סיניים בו זמנית. יותר ויותר מטופלים ומטופלים נעשים מודעים לנושא האינטראקציה בין צמחים לתרופות, ולעיתים זה אף יוצר לחץ על המטפל לחקור ולבדוק נושא זה.

במשך שנים רבות, תועדו מחקרים בסין על אינטראקציה בין צמחים לתרופות ונבדקה רמת הבטיחות של השילוב בין צמחים ותרופות רבים. אולם, מעט ממחקרים אלו תורגמו לאנגלית.

מטופלים רבים, מקצועיים ומנוסים, מתקשים לתת תשובות למטופלים, אשר חוששים מאינטראקציה זו, על כן, חשוב לציין כמה דברים כלליים, אשר ישפכו אור על נושא חשוב זה.

המושג "אינטראקציה" מיוחס לאפשרות ששני מרכיבים, או יותר, הניתנים בו זמנית, יגרמו לעליה או ירידה בהשפעה של מרכיב אחד, או יותר, מביניהם. חשוב לציין, כי לעיתים האינטראקציה הינה חיובית ועוזרת לטיפול, או שלילית, הפוגעת או מחמירה את מצב המטופל. רוב האינטראקציות מסווגות לשתי קטגוריות עיקריות: אינטראקציה פארמקו-קינטית ואינטראקציה פארמקו-דינאמית.

1. אינטראקציה פארמקו-קינטית

פארמקו-קינטיקה עוסקת בהשפעת הגוף על תרופות ובתנועת התרופה בתוך הגוף. בהקשר הזה, המושג מיוחס לעלייה וירידה בזמינות הביולוגית של המרכיבים בגוף, כתוצאה משינויים בספיגה, הפצה, מטבוליזם והפרשה של התרופות ו/או הצמחים.

ספיגה

ספיגה הינו מושג, המתאר את תהליך המעבר הפיזי של צמח או תרופה מהחוץ אל הפנים. רוב התרופות והצמחים נספגים במעיים אל מערכת הדם. ספיגת הצמחים יכולה להיפגע, במידה וצמחים ותרופות נקשרים ביחד במערכת העיכול. בנוסף, ספיגת הצמחים יכולה להיפגע משמעותית מתרופות אשר משנות את רמת החומציות של הקיבה. כדי למנוע זאת, יש להפריד את לקיחת הצמחים מתרופות אלו, לפחות בשעתיים. תרופות המשפיעות על תנועתיות המעיים יכולות, גם כן, להשפיע על ספיגת הצמחים. פעילות מעיים איטית גורמת לכך שהצמחים יישארו במעיים זמן ממושך יותר, ולכן מגבירה את הספיגה הפוטנציאלית. ולהיפך, תנועתיות מהירה של המעיים תגרום לצמחים להישאר זמן קצר יותר, ולכן תוריד את ספיגת הצמחים. על כן, חשוב להוריד את מינון הצמחים, כאשר מטופל צורך תרופות המאטות את תנועתיות המעיים, ולהיפך, כאשר המטופל צורך תרופות המגבירות את תנועתיות המעיים, יש להעלות את מינון הצמחים.

הפצה

לאחר הספיגה, צמחים או תרופות מופצים לאזורי המטרה, על מנת לממש את השפעתם. 'הפצה' מיוחסת לתהליך בו תרופות או צמחים מובלים לאזור מסוים בגוף ומשחררים בו. כיום, מסתבר כי לרוב הצמחים והתרופות אין אינטראקציה קלינית משמעותית המשפיעה על הפצתן, ולכן רובם יכולים להילקח יחד. יוצא הדופן הוא כאשר לתרופה ישנו טווח בטיחותי צר והיא נקשרת בקלות לחלבון. במקרים אלו, יכולה להיות אינטראקציה בשלב ההפצה. דוגמה לתרופה כזו, היא קומדין (וארפרין). למרבה הצער, קשה מאוד לצפות מראש את האינטראקציה של צמח מסוים עם תרופות אלו, מכיוון שאין הרבה ניסיון ומחקרים המתעדים אינטראקציה כזו.

מטבוליזם

כאשר צמחים ותרופות עוברים מטבוליזם בכבד, הם מנוטרלים והופכים להיות בלתי פעילים. הקצב של מטבוליזם זה, קובע את אורך הזמן הפעיל של התרופה או הצמח. במידה והכבד מגביר את קצב המטבוליזם, צמחים ותרופות ינוטרלו במהירות גדולה יותר וההשפעה של התרופות והצמחים תהיה נמוכה יותר. ולהיפך, כאשר הכבד מאט את קצב המטבוליזם, צמחים ותרופות ינוטרלו לאט יותר והשפעתם תגדל. באופן כללי, תרופות המעודדות מטבוליזם מהיר בכבד, אינן משפיעות מיידית. קצב המטבוליזם משתנה באיטיות לאורך מספר שבועות. לכן, צמחים הניתנים עם תרופות המשפרות את קצב המטבוליזם, מנוטרלים במהירות גדולה יותר והשפעתם הכללית יורדת, על כן, יש להעלות את מינונם. לעומת זאת, תרופות אשר מאטות את קצב המטבוליזם של הכבד הן בעלות השפעה מהירה, תוך מספר ימים. כאשר מטופל צורך תרופות אלו ביחד עם צמחים, יש סיכון גבוה שמרכיבים מסוימים מהצמחים יצטברו בגוף, מאחר שהיכולת של הכבד לנטרל אותם נפגעה. במידה והצמחים עוברים מטבוליזם איטי יותר, השפעתם הכללית ארוכה יותר. במקרה זה, יש להוריד את מינון הצמחים, על מנת למנוע תופעות לוואי.

הפרשה

הכליות אחראיות על הפרשת המרכיבים מהגוף. במידה והכליות ניזוקות, קצב ההפרשה הינו איטי, והמרכיבים הפעילים מצטברים בגוף. למטופלים הנוטלים או נטלו לאחרונה תרופות הפוגעות בכליות, יש לתת מינון נמוך של צמחים, על מנת להימנע מתופעות לוואי לא רצויות.

לסיכום

על פי ההסבר המצוין בקטע זה, אנו למדים שאינטראקציה בין תרופות לצמחים הינה אפשרית, אך תלויה במספר גורמים, כגון: מינון המרכיבים, רגישות המטופל למרכיבים, משקל הגוף וקצב נטרול המרכיבים.

2. אינטראקציה פארמקו-דינאמית

מושג זה מיוחס לעלייה וירידה בזמינות הביולוגית של המרכיבים, כתוצאה מאינטראקציה סינרגטית או אנטגוניסטית בין צמח לתרופה. את האינטראקציה הזו קשה יותר לצפות מראש ולמנועה, לעומת אינטראקציה פארמקו-קינטית. רוב האינטראקציות הידועות תועדו ע"י מטפלים בקליניקה ולא במחקרים. הדרך הטובה למנוע אינטראקציה זו, היא לעקוב אחר המטופל ולבדוק את כל הסימנים והסימפטומים הקליניים. אינטראקציה סינרגטית מופיעה כאשר שתי תרופות בעלות תכונות דומות מציגות עלייה ניכרת בהשפעה, כאשר הן ניתנות יחד. אינטראקציה אנטגוניסטית מופיעה כאשר שתי תרופות עם תכונות דומות מציגות ירידה ניכרת בהשפעה או ללא השפעה כלל, כאשר הן ניתנות יחד. אינטראקציות סינרגטיות ואנטגוניסטיות יכולות להופיע בין צמחים שונים, בין תרופות שונות ובין צמחים לתרופות.

אינטראקציה בין צמח לצמח

הרפואה הסינית תיעדה במשך מאות שנים אינטראקציות בין צמחים. סינרגיה בין צמחים ניתן לראות בצמדים של צמחים, המופיעים, לעיתים, גם בתוך פורמולה. לדוגמא, צמד הצמחים Shi Gao + Zhi Mu המופיע בפורמולה Bai Hu Tang. התכונה המשותפת להם, ניקוז אש, מתחזקת ומתעצמת, כאשר הם ניתנים יחד. אנטגוניזם מופיע כאשר נותנים צמחים המבטלים או מורידים את ההשפעה אחד של השני. רשימת הצמחים הללו מופיעה בטבלאות: "18 הלא מתאימים" ו-"19 האנטגוניסטים" בעמוד 16.

אינטראקציה בין צמח לתרופה

ניתן לזהות או לצפות לאינטראקציה בין צמח לתרופה, ע"י הבנה וניתוח פרופיל התרופה והצמח. שימוש בו זמני של צמחים ותרופות בעלי פעולות זהות, יוצר פוטנציאל של אינטראקציה בין התרופה לצמח. הסיכון הגבוה ביותר לאינטראקציה עם תגובות משמעותיות מופיע בין צמחים ותרופות בעלי אפקט Sympathomimetic (גירוי מערכת העצבים הסימפתטית), Anticoagulant (נוגד קרישת דם), Antiplatelet (נוגד טסיות), Diuretic (משתן), Antidiabetic (אנטי-סוכרתי). צמחים בעלי השפעה סימפטומימטית יכולים להתנגש עם תרופות המורידות לחץ דם ועם תרופות נוגדות התקפים (Antiseizure). לדוגמא: הצמח Ma Huang, אשר מכיל אפדרין, יכול להתנגש עם תרופות המורידות לחץ דם. צמחים בעלי השפעה מדללת דם הינם צמחים המניעים דם, כמו Dan Shen, Dang Gui וכדומה. צמחים אלו יכולים להתנגש עם תרופות מדללות דם, כמו אספירין. ללא השגחה ראויה, שימוש בו זמני של צמחים ותרופות אלו יכול לגרום לדימום מוגבר ומתמשך, על כן, יש לנקוט זהירות מרבית עם מטופלים הנוטלים תרופות מדללות דם ביחד עם צמחים מניעי דם. שימוש בו זמני של תרופות משתנות וצמחים משתנים יוצר השפעה סינרגטית, הגורמת לקושי בשליטה בלחץ דם גבוה או גורמת לאפיזודות של לחץ דם נמוך מדי. על כן, יש להעריך מראש את המינון המתאים של תרופות ו/או צמחים אלו. צמחים משתנים הנפוצים לשימוש, הם: Fu Ling, Ze Xie, Che Qian Zi. צמחים אנטי סוכרתיים עלולים להתערב בהשפעת תרופות אנטי סוכריות, ע"י הורדת רמות הגלוקוז בפלזמה. המינונים של צמחים ותרופות אלו חייבים להיות מאוזנים בקפידה, על מנת לשלוט ברמות הגלוקוז בפלזמה, ללא יצירת היפוגליקמיה או היפרגליקמיה. דוגמא לצמד צמחים המוריד רמות סוכר: Huang Qi + Shan Yao.

לסיכום

הבנה של אינטראקציה סינרגטית ואנטגוניסטית מצד הרפואה הסינית והרפואה הקונבנציונאלית, עוזרת למטפל לצפות מראש ולמנוע את האינטראקציות הלא רצויות במטופל, אשר זקוק לטיפול מקביל של הרפואה הקונבנציונאלית והרפואה הסינית.

שימוש בו זמני בצמחי מרפא ותרופות – סיכום

מבחינה היסטורית, צמחים ותרופות נחשבו לטכניקות טיפול שונות לחלוטין, ונדיר היה, אם בכלל, ששולבו יחדיו. הקו המפריד בין שימוש בצמחים ותרופות היה מטושטש במאות האחרונות. אולם, ישנו רווח אדיר המושג בשילוב שתי הגישות. מטופלים רבים מחפשים מזור אצל מומחים שונים. כתוצאה מכך, שכיח שמטופל צורך בו זמנית תרופות, צמחים, תוספי מזון וויטמינים. במקרה כזה, קשה לצפות מראש האם השילוב הזה יגרום לתופעות לוואי לא רצויות ו/או אינטראקציות. זה שגוי להניח שלא יהיו אינטראקציות. מצד שני, זה לא חכם לנטוש טיפול מסוים, רק בגלל הפחד מאינטראקציה מסוימת. הפיתרון לסיטואציה זו, הוא בהבנה של המכניזם, זיהוי אינטראקציות פוטנציאליות ומניעתן.

בספר זה, בחלק מהצמחים מצוינות אינטראקציות ידועות.

י. סיווג הצמחים

את צמחי המרפא הסיניים ניתן לסווג בדרכים שונות.

- 1. סיווג לפי השפעה ותופעות לוואי** - הצמחים מחולקים לשלוש קטגוריות: Superior – צמחים בעלי השפעה מצינית, ללא תופעות לוואי או תופעות לוואי מינימאליות. Medium – צמחים בעלי השפעה טובה, אך יתכנו תופעות לוואי, אשר מצריכות השגחת מטפל. Inferior – צמחים בעלי רעילות ותופעות לוואי, אשר עלולות על היעילות הטיפולית ומשתמשים בהם רק כאשר מצב המטופל שווה את הסיכון ורק תחת השגחת מטפל מיומן.
- 2. סיווג לפי מקור הצמחים** - זוהי חלוקה של כל המרכיבים לפי מקורם: צמחים (עלים, ענפים, ענפיפים, גזעים, פירות, זרעים, שורשים וקליפות), בעלי חיים, דגים, קונכייות וצדפים, חרקים ומינרלים.
- 3. סיווג לפי האפקט הטיפולי** - רוב הספרים מסווגים את הצמחים לפי שיטה זו. כל קטגוריה של צמחים מכילה אספקט טיפולי או אסטרטגיה טיפולית המשותפת לכל הצמחים, לדוגמא: מפזרים, מכווצים, מחזקים, מרגיעים, מחממים, מקררים, מלחלים, מייבשים, מניעים וכדומה.

הצמחים בספר זה, מסווגים לפי האפקט הטיפולי. הם מסודרים בקטגוריות שונות ולהם מכנה משותף, והוא הפעולה העיקרית שעושה הצמח. יש לשים לב, כי ישנם צמחים המופיעים בקטגוריות שונות בספרים שונים, וזאת משום שהם בעלי שני תפקודים עיקריים או יותר. לדוגמא: הצמח Chi Shao יכול להופיע בקטגוריה "מניעי דם" ובקטגוריה "מקררי דם", משום שהוא מניע ומקרר דם באותה העוצמה.

בטבלה הבאה ישנה רשימה של הצמחים המופיעים בספר וקטלוגם לפי קטגוריות. הצמחים הרשומים בסוגריים מופיעים בספר כהערה בתוך "כרטיס הביקור" של הצמח הרשום מעליהם בטבלה.