



בית המרקחת "Tong Ren Tang" במרכז בייגינג. אותו בית המרקחת בו הכינו את הפורמולות עבור הקיסרים בעיר האסורה לפני מאות שנים. קומה שנייה. קופסאות קופסאות, מהודרות ואדומות, מסודרות על מדפים. בכולן נח הצמח (人參, Ren Shen (Radix et Rhizoma Ginseng), על מצע של קטיפה אדומה. באחד החדרים, מצויים השורשים בעלי הערך הגבוה ביותר, שמורים בארונות זכוכית. תגי המחיר נראים דמיוניים. שורש אחד יכול להימכר בעבור מאות אלפי יואנים. צמח מיתולוגי? מיותר לציין. נותר רק לשאול- למה?

אחת מהתבטאויות ה-Shen. כאשר הלב נסג, כאשר המוח מוצף מחשבות והעיניים הופכות עמומות, טבע האדם לא יכול להתבטא. הנשמה מתערפלת, ומהאדם נמנעת האפשרות ללכת בדרכו. האדם עלול להפוך להיות שקט, עצוב, ומדוכך. כשהאדם אינו מחובר ל-Shen שלו, לאמת הפנימית שלו, כשמסכים מפרידים בינו לבינה, שום דבר לא נראה ברוח. הקרקע תחת הרגליים לא נראית ברורה מאלה, היציבות לא קיימת, העולם מלא סימני שאלה ואין בו נקודת אחיזה. כאן יכולים להופיע התקפי חרדה. מטופלים המגיעים למצב זה, צריכים לקבל את ההרגשה שאנו כמטפלים מצויים שם בשבילם כמו האדמה אשר אמורה להיות מצויה תחת רגליהם, שאנחנו נחזיק אותם ונהיה יציבים, שנקבל אותם קבלה מוחלטת. זאת התמיכה הנאמנה, היציבות, הקרקע, שממנה מתאפשרת היכולת להתרחם מעל הקושי ולראות את כל האפשרויות הרבות לשינוי, אותו יעשו בעצמם. ל-Ren Shen יש את היכולת לתת למטופל את האדמה, היציבות, הביטחון. את הבסיס שממנו יתאפשר השינוי והחזרה אל הטבע המקורי. Ren Shen מטפל במצב זה לא רק דרך האספקט של התמיכה באדמה. יכולותיו לסייע מגיעות ממנה חזיתות משלימות; האדמה מצויה באמצע, ומאפשרת את השינוי מהמרכז. מעליה מצוי הלב, ומתחתיה מצויות הכליות. Ren Shen נכנס אל הלב בצורה ישירה, פותח אותו ומשחרר אותו מאי-הבהירות. כך הוא משקיט את הנפש, ומרגיע את החרדה והפליטציות. מעבר לחזית האדמה, מעבר לחזית האש, מגיע Ren Shen אל ה-Yuan Qi, אותו Qi שניתן לנו עוד בטרם נולדנו, בו גלום פוטנציאל מולד, טבע מקורי. Ren Shen, רק הוא ולא אחר, מחזק בעוצמה Qi זה בתוכנו, את הקריאה שלו לשוב אל הטבע

והמטופל יחוה צמא". דוקטור Huang טוען שאנשים רבים מאוד עם סימפטומים משתנים הם מועמדים טיפוסיים לשימוש ב-Ren Shen. למשל: מטופלים רבים עם נוקשות בבטן העליונה שמפתחים כאב מתחת ללב, מטופלים רבים שמפתחים צמא, חוסר מנוחה, וחיפוי לשון יבש, ומטופלים רבים עם דופק צף וגדול שמשתנה במשך הזמן והופך שקוע, נחבא וחלש. הרזון בקרב מטופלים אלו נובע בין השאר מאטרופייה של השרירים¹² והעור שלהם יהיה יבש, חסר אלסטיות, ויהיה חסר את הברק והאדמומיות המאפיינים עור בריא. בהמשך לכך טוען דוקטור Huang, שמטופלים המציגים עודף משקל, נוקשות מתחת ללב, פה יבש, צמא ודופק איטי ושקוע¹³ במקביל ללשון תפוחה בעלת חיפוי עבה ודביק, עור פנים אדום ולח

מסבירים את פעולתו של Ren Shen בכך שהוא מחזק את ה-Qi ואת הטחול, במידה רבה יותר מכל צמח אחר. החיזוק העצום ל-Qi נותן לכל האיברים דחיפה משמעותית, באותו אופן שנותן ה-Yuan Qi עם צאתנו אל אויר העולם. כך או כך, Ren Shen הוא צמח ללא תחליף כשמדובר בחיזוק מאסיבי של Qi⁸. הצמח Dang Shen מהווה במערב תחליף מקובל לעיתים קרובות, אך העוצמה שלו לא משתווה לעוצמתו של Ren Shen. מבחינה מערבית, ככל הידוע כעת: "Dang Shen אינו מכיל אף חומר פעיל המצוי ב-Ren Shen". במצבים של חוסר Qi חמור, Dang Shen לא יהיה חזק דיו. העובדה היא, שהרופאים הסינים בעבר בחרו להעניק רק לצמח אחד את התפקוד "Da Bu Yuan Qi". מטופלים להם נוכל לשקול מתן Ren Shen יציגו

Ren Shen מתועד לראשונה כצמח מרפא בספרי Shen Nong Ben Cao Jing. השימוש בצמח בסין מבוסס בעיקרו על התיאור המופיע בספר זה, תיאור שעבר מדור לדור במשך מעל 2000 שנה. ב-Shen Nong בכתב: "Ren Shen הוא מתוק ומעט קר. הוא תומך בחמשת ה-Zang, משקיט את ה-Jing Shen², מיישב את ה-Hun ואת ה-Po, מפחית פליטציות עם חרדה", מסלק Xie Qi (Evil Qi), מבהיר את העיניים, פותח את הלב ומחדד את התבונה".

כאשר מנסים לטעום Ren Shen במצבו המיובש מגלים שטעמו, בניגוד למתואר בספר, הוא מר. ההתייחסות לטעם המתוק בספר העתיק, כמו התייחסויות רבות אחרות לטעמים של צמחים שעלולות להיראות תמוהות, מצביעה על הטבע המקורי והראשוני של הצמח, שממנו נמנעת פעולתו. מעניין לדעת בהקשר זה ש-Ren Shen במצבו הטרי מכיל כעשרים וחמישה אחוזי סוכרוז. כמו צמחים מתוקים אחרים, Ren Shen מזין, מחזק את הטחול ומרגיע עצבנות. בספרים מתקופות מאוחרות יותר⁵ מופיעה ברשימת תכונות הצמח גם תכונת הטעם המר. התפקוד הבסיסי, הידוע, המוכר והמוסכם של Ren Shen, הוא חיזוק הטחול, המהווה את מקור ה-Post-natal Qi. זו הדרך בה תומך הצמח בכל איברי ה-Zang האחרים. ישנם עוד צמחים רבים שיכולים לחזק את הטחול⁶; לתעלומה היא, מדוע Ren Shen נחשב לעוצמתי ביותר. האם יש עוד סיבה ליכולת שלו לחזק את כל איברי ה-Zang מלבד יכולתו לחזק את הטחול?

Da Bu Yuan Qi 大补元气

תפקוד נוסף, שמופיע בספרים מתקופה מאוחרת יותר, ומיוחס ל-Ren Shen הינו: "Da bu yuan qi"; מחזק בעוצמה את ה-Yuan Qi אשר לו מיוחס התפקוד הזה. הוא מחזק את ה-Qi ובכך מאפשר הצלה ממצבים של קריסת Yang. ה-Yuan Qi, כמו ה-Jing, הוא מולד בנוכחו ואינו ניתן לשינוי, אך ניתן לתמוך בו על ידי ה-Post-natal Qi. לאחר הלידה ה-Yuan Qi מצוי בכליות, ומהווה את הבסיס ל-Qi הכליות ולאנגרית ה-Qi הכללית בגוף. ה-Yuan Qi הוא כוח מניע שעומד מאחורי פעילותם של האיברים הפנימיים.

כאמור, Ren Shen הינו הצמח היחיד אשר מסוגל לחזק את ה-Yuan Qi. לתפקוד זה שיוחס לו יש משמעות אדירה: אותו Yuan Qi, שנמצא בבסיס פעילות הגוף, ולא ניתן להוסיף עליו מעצם מהותו כטרם לידתי, יכול להיות מוזן על ידי Ren Shen. במטריה מדיקה הסינית, אין עוד צמחים שבאפשרותם להשפיע על ה-Qi הפרה-נטאלי הזה, כפי שמיוחס ל-Ren Shen. למעשה, זו אחת מהסיבות בנין הפך הצמח למיתולוגי. הרופאים המחמירים גורסים כי אין אפשרות "לחזק בעוצמה" את ה-Yuan Qi. הם



או עור פנים כהה ושומני, אינם מתאימים לשימוש ב-Ren Shen.

הלב, הכליות והאדמה שביניהם

ישנם תפקודים מעניינים נוספים המיוחסים ל-Ren Shen, ואשר מופיעים ב-Shen Nong, שנראה בעיניי כי קיים ביניהם קשר: הראשון, הוא הרגעת פליטציות וחרדה - "fright palpitations", או "fearful throbbing". מנקודת מבט של רפואה מערבית, ניתן להקביל מושג סיני זה למצב של התקפי חרדה¹⁴. השני הינו חידוד התבונה. חידוד התבונה, Yi zhi¹⁵, הוא תפקוד נוסף המייחד את Ren Shen, ואינו מופיע ברשימת התפקודים של אף צמח אחר. תפקודים אחרים המיוחסים ל-Ren Shen הם: הבהרת העיניים ופתיחת הלב. העיניים הן החלון לנשמה, דרך ניתן לראות את ה-Shen Ming. הלב הוא משכן ה-Shen, והתבונה היא

את התמונה הקלינית הבאה: הם יהיו חלשים מאוד, תיתכן עייפות רבה, רצון קבוע לשכב לישון, נשימה רדודה, גפיים קרות, פנים חיורות, הזעה מרובה, ודופק חלש מאוד. חיזוק ה-Qi המאסיבי על-ידי Ren Shen יכול לסייע ביצירת דם, וכך ניתן לטפל באמצעותו גם בתלונות נוספות כגון: אינסומניה, סחרחורת ועייפות הנגרמות מחוסר Qi ודם. Ren Shen מעודד יצירת נוזלי גוף, וכך ניתן לטפל גם בהזעה רבה וצמא הנגרמים מחוסר Yin-Qi Zhang Zhong-jing. השתמש ב-Ren Shen למצבים של חוסר ב-Qi ובנוזלי גוף, פעמים רבות לאחר הזעה רבה, הקאות או שלשול חמור¹⁶.

בהקשר זה מעניין ללמוד על שיטתו של דוקטור "Huang", אשר מטפל בסגנון קלאסי על פי כתביו של Zhang Zhong-jing. דוקטור Huang מתאר דמות טיפוסית של מטופל המתאים לטיפול ב-Ren Shen: "ידופק שלו יהיה משתנה, מבנה הגוף יהיה כחוש וחלש מאוד, פני הלשון יהיו יבשים

כיוון מערב



השימוש ב-Ren Shen קושר לירידה ברמות הגלוקוז בדם, ומשום כך תיתכן היפוגליקמיה במטופלים הנוטלים תרופות לטיפול בסוכרת. בעבר דווח על שני מקרים של אינטראקציה בין Ren Shen לתרופה phenelzine, נוגדת דיכאון מקבוצת ה-MAOI (monoamine oxidase inhibitors). המשמעות הקלינית של מקרים אלו לא הוערכה, אך הוצע כי תיתכן הופעת מאניה במטופלים הנוטלים Ren Shen במקביל לתרופות נוגדות דיכאון. הבטיחות של Ren Shen בהריון לא הוכחה, אך במחקרים in-vivo לא נמצאו השפעות טרטובניות. השפעותיו על חלב אם ועל תינוקות יונקים לא בוססו מחקרית. במחקרים שונים, בהם השתמשו במינונים גבוהים מהמומלץ של Ren Shen, נגרמו תופעות לוואי שונות, ביניהן יתר לחץ דם, עצבנות, חוסר מנוחה, שלשול, פריחת ואינסומניה. במינונים המומלצים תופעות לוואי אלה היו נדירות.

פנינה דרויאן - מטפלת ברפואה סינית; צמחי מרפא סיניים ודיקור. בימים אלה מתגוררת בבייגינג, סין, שם היא עוברת התמחות קלינית. בוגרת קמפוס ברושים.



שמשמשים בו בעיקר במקרים חמורים המזיקים לחיזוק מאסיבי של Qi. המשפט הינו ציטוט מתורגם מתוך מאמר של Dharmananda S ראה מקורות. 9
 כמתואר בספרו של ד"ר Zhang Huang huang, Zhong-jing's Clinical Application of 50 Medicinals. ראה מקורות מידע. 10
 ד"ר Huang Huang הוא פרופסור באוניברסיטת Nanjing לרפואה סינית מסורתית. הוא כותב ספרים ומתפקד גם כעורך. למד ועבד ביפן, הרצה ומרצה ברחבי סין, ארה"ב, ואוסטרליה. 11
 הרקמה המשויכת לאלמנט האדמה אשר אליו משתייך הטחול. 12
 כולם סימנים וסימפטומים שתוארו על ידי Zhang Zhong-jing בכורמולות בהן השתמש ב-Ren Shen. 13
 ההקבלה מתוך מאמר של Dharmananda. ראה מקורות. 14
 המושג 益智 Yi Zhi הוא המושג בסינית ליחידוד התבונה, יש לשים לב כי הסימניות בסינית שונות מהסימניות ל-Yi Zhi: 意志. כשני אספקטים של ה-Shen. לפי הסימניות הסיניות אין בין התפקוד הזה לשני האספקטים האלה קשר. 15
 זאת משום שביטוח הבריאות בסין אינו מכסה את Ren Shen. השיקול להחלטה קשור לשני גורמים עיקריים: עלות גבוהה יחסית של הצמח, וביקוש רב מצד המטופלים. דוגמאות לצמחים נוספים שאינם מוכסים על ידי הביטוח: Ling Zhi, Lu Rong, Dong Chong Xia Cao. 16

הערות

- 1 ספר על חקלאות וצמחי מרפא. מיוחס לקיסר הסיני המיתולוגי Shen Nong, אשר נאמר כי חי סביב שנת 2800 לפני הספירה. החוקרים משערים כי ספר זה מהווה אוסף של מסורות בעל פה אשר נכתבו בין השנים 300 לפני הספירה עד 200 לספירה לערך. הטקסט המקורי כבר לא קיים, אך נאמר כי היה מורכב משלושה כרכים והכיל שלוש מאות שישים וחמישה ערכים על תרופות ותיאורן.
- 2 הערת מערכת - תרגום על ידי כותבת המאמר. לקריאה במקור ראה מקורות מידע.
- 3 精神-חיות, רוח, הכרה. זהו מושג אחד אשר מורכב משתי הסימניות ל-Shen ו-Jing, המוכרים לנו כשניים משלושת האוצרות.
- 4 惊悸, בתרגום לאנגלית - Fright palpitations, או Palpitate with fear.
- 5 מוריית בסין לא ידעו לומר באיזה ספר בדיוק התחיל להופיע הטעם המר בין תכונותיו של הצמח. כיום הוא מופיע ברוב המקורות. לא מצאתי תשובה למקור המדויק שבו חל השינוי ביחס לתכונות הצמח, ולכן לא יכולתי לחקור מדוע חל השינוי מתי שחל.
- 6 Dang Shen, Bai Zhu, Shan Yao וכן כל הצמחים בקבוצת מחזקי ה-Qi.
- 7 ראה הערה מספר 5.
- 8 ראה מקורות: Chinese Herbal Medicine: Materia Medica. כמו כן, משפט זה נובע גם מהניסיון הקליני של המורים שלי בסין,

Herbology & Pharmacology, Art of Medicine Press, City of Industry, California.

- Dharmananda S, *The Nature of Ginseng: From Traditional Use to Modern Research* ITM Online, August 2002, <http://www.itmonline.org/arts/ginsengnature.htm>.
- Elijah T, *Perennial Medicine*, 2008, www.perennialmedicine.com/upload/WhatisSympathy.pdf
- Huang H (2009) *Zhang Zhong-jing's Clinical Application of 50 Medicinals*, 3rd edition. People's Medical Publishing House, Beijing, China.
- Jiao S D, Mitchell C (2003) *Ten Lectures on the Use of Medicinals from the Personal Experience of Jiao Shu-De*. Paradigm Publications, Taos NM.
- Maciocia G (2005) *The Foundations of Chinese Medicine*, 2nd edition, Churchill Livingstone.
- W.H.O (1999) *WHO Monographs on Selected Medicinal Plants: Volume 1*. World Health Organization, Geneva.
- Yang Shou-Zhong (1998) *The Divine Farmer's Materia Medica: A Translation of the Shen Nong Ben Cao Jing*, Blue Poppy Press, Boulder, Colorado.
- Yang Yifan (2010) *Chinese Herbal Medicines: Comparisons and Characteristics*, 2nd edition. Elsevier Health Sciences, Churchill Livingstone.
- Wikipedia, the free encyclopedia http://en.wikipedia.org/wiki/Shennong_Ben_Cao_Jing

המקורי שלנו, אל מי שאנחנו. כשהאדמה מתייצבת בעוצמה, כשהלב נפתח והמחשבה שקטה, וכשה-Yuan Qi חוזר לכוון את הפעילות הפנימית אל עבר הפוטנציאל המקורי, הרי שהטבע האמיתי של האדם יכול להתבטא, והאדם ירגיש יציבות, כוח רצון, אומץ ותחושת מטרה, עם יכולת לנוע קדימה.

סיכום

מכל הצמחים במטריה מדיקה הסינית, אין עוד צמח שזוכה לאותה תהילה, כמו Ren Shen. זהו אחד הצמחים המפורסמים ביותר, וישנם רבים בקהילת הרחב שמכירים אותו בשם ג'ינסנג. במולדתו הוא זוכה למעמד כמעט אלוהי, דבר המתבטא בין השאר בהיותו אחד הצמחים היחידים בסין שניתנים למטופלים במרשם נפרד משאר הפורמולה.¹⁶ הן מתוך התבוננות בתפקודיו, והן מתוך הניסיון הקליני המצטבר בן 2000 השנה, ניתן להבין שאת שמו, ההולך לפניו, הרוויח Ren Shen ביושר. החולקים על תפקודיו המיוחסים יותר, יסכימו שאין כמוהו לחיזוק האדמה. אך ישנם גם הרופאים, כיום ובעבר, שמכירים ביכולותיו של Ren Shen לטפל במצבים מורכבים, מצבים בהם רק הוא יכול להטות את הכף.

מקורות מידע

- Bensky D, Clavey S, Stoger E (2004) *Chinese Herbal Medicine: Materia Medica*, 3rd Edition, Eastland Press, Seattle, WA.
- Chen J.K., Chen T.T (2004) *Chinese Medical*



מוצרים מהטבע

Chinese Treasures

AFTER BIRTH

פורמולה לתמיכה וחיזוק לאחר לידה

מבוססת על Postpartum

הפורמולה מחזקת את הצי' והדם, מניעה דם ומעודדת התכווצות הרחם, מפסיקה דימום ומסייעת בהפחתת כאבים.

AFTER BIRTH מסייעת במצבים של:

- * עייפות ותשישות
- * דכדוך ומתח
- * קרישי דם ודימום (אסורה לשימוש במקרים של דימום חזק)
- * כאב והתכווצויות רחם
- * עצירויות, שלשולים וגזים
- * סחרחורות, כאבי ראש ולחץ דם נמוך
- * טחורים
- * הפרעות בזרימת חלב אם



מידע מפורט על הרכב הצמחים, אופן השימוש ועוד מופיע באתר זן צמחים - www.zenherbs.co.il

זן צמחים בע"מ השילוח 4 קריית מטלון, פתח תקווה | ת.ד. 7232 פתח תקווה 49170 | טלפון 03-6414434

* המידע במודעה זו אינו מהווה המלצה ו/או התוויה רפואית.