

"הרבופיליה" בתרבות הרוסית, ובקרב העולים מרוסיה לישראל

מאת: פרץ גן, על עלים מרכז לצמחי מרפא בע"מ

מבין המבקרים המגיעים לחנות הצמחים הקטנה שלנו ב"על עלים", מזה יותר מ-20 שנים, מתבלטת קבוצה אחת בידיעותיה ובאהבתה לצמחי המרפא – העולים מרוסיה ובנות בריתה המסורתיות – ארצות מזרח אירופה. שמות הצמחים בעברית אינם מוכרים להם בדרך כלל, והם נעזרים לעיתים בטבלת השמות (בעברית, רוסית ולטינית) אשר הכנו עבורם, אך היכרותם על הצמחים היא "מהבית", או מהסבתא, ואהבתם לצמחים טבועה בהם מילדות. עבורם, ככלל, אין ספק ביעילותם של צמחים לטיפול או למניעה של מחלות, ולתזונה שלמה.

במאמר זה נסקור מעט מן ההיסטוריה של מחקר צמחי המרפא ברוסיה, ואת ההתפתחויות ההיסטוריות אשר עשויות להסביר את תרבות ה"הרבופיליה" (אהבה לצמחים) בקרב תושבי החבלים הרחבים של ארץ זו. נפנה מבט גם לכמה מן הצמחים המיוחדים המבוקשים על ידי מי שמשייכים עצמם לתרבות הרוסית.

האוכלוסיה הרב-גונית של מדינת רוסיה ובנות-בריתה לשעבר (ברית המועצות) נוהגת להשתמש בצמחים מהטבע באופן יום-יומי, כחלק מתרבותם הקולינירית והבריאותית מזה מאות שנים. ההרבליזם הרוסי התפתח באופן מבודד מאירופה. כיבוש רוסיה על ידי המונגולים והטטארים במחצית המאה ה-13, ושלטונם במשך כ-300 שנה, החדיר מסורות מזרחיות של שימוש בצמחים לרוסיה. מקומה הגאוגרפי-פוליטי של רוסיה בין מערב אירופה למזרח, הקנה שלל אפשרויות של השפעה משני העולמות. במחצית המאה העשרים, כאשר אוניברסיטאות במערב הדירו את רפואת הצמחים מהמחקר וההוראה, היה השלטון הסובייטי פתוח לקבל יותר את חקר הצמחים, כמו גם את מסורת הרפואה העממית.

מאוחר יותר, פיתוח של תרופות מודרניות המיוצרות מצמחים ופטירות הביא לחידוש העניין הציבורי גם בחומרי הגלם המקוריים. כאשר נתגלה, למשל, כי פירות ורדים (פקעות ורדים) מכילים ויטמין C ונוגדי חמצון אחרים, גבר העניין בשימוש בחומר הטבעי. אמבטיות הצמחים הרוסיות (BANYA) מפורסמות כפרקטיקה הרבליסטית נפוצה גם היום, לטיפול ולשימור הבריאות.



ב1778 נכתבה הפארמקופיאה הרוסית הראשונה. נכללו בה 770 מונוגרפים, 316 מתוכם היו על צמחי מרפא. בפארמקופיאה ההרבלית הרוסית של היום (מהדורה 11) 83 מונוגרפים, המתייחסים ל 119 מיני צמחים (13 מיני עוזרר!). מרביתם הם מיני צמחים המשמשים או שימשו בעבר למזון וגם למרפא. אבר הצמח אשר בשימוש קולינרי זהה בדרך כלל לאבר הצמח אשר בשימוש רפואי. קבוצה גדולה אחרת של צמחים, אשר אינם נכללים בפארמקופיאה, הם צמחי מזון הממלאים תפקיד של מניעה, שימור וחיזוק הבריאות. עובדה זו, המדגישה את השימוש העממי הרחב בצמחי מרפא כצמחי מאכל, מבליטה את הקשר של האוכלוסיה לצמחי המרפא והאינטגרציה בחיי היום-יום.

השילוב של צמחי מרפא ומזון אינו דבר חדש, והוא נפוץ במגוון רחב של אוכלוסיות ותרבויות, לפחות מאז התפרסמו דברי הרופא היווני היפוקראטס (מאה חמישית לפני סה"נ): "יהיו מזונותיך תרופותיך"... התפתחות הרפואה ברוסיה הושפעה מאוד כפי הנראה, כמו באירופה, מכתבי היפוקראטס.

ליקוט עשבים בטבע הוא בילוי נפוץ היום גם בקרב תושבי הערים. במיוחד חביב על הרוסים ליקוט פטריות ופירות היער – פקעות ורדים, אוכמניות, דמדמניות ועוד. ריבות, ליקרים ומוצרים אחרים מיוצרים מן הפירות, ומייחסים להם תכונות מחזקות, מונעות ומרפאות מחלות חורף ומחלות אחרות.

על פי מחקר שפורסם ב-2011, כמעט 60 אחוזים מהאוכלוסיה ברוסיה משתמשים בצמחי מרפא. מספר גדול של מיני צמחים ירוקים שימש את האוכלוסיה במיוחד בתקופות רעב. במהלך המצור על העיר לנינגרד במהלך מלחמת העולם השניה (44-1941), פורסם עלון לתושבים, המפרט 37 מיני צמחים ושני מיני חזזיות הניתנים לאכילה, סגולותיהם ואופן הכנתם.

מבין צמחי המאכל המשמשים גם למרפא, מרביתם הם צמחים ירוקים, המשמשים למאכל כירק טרי או מבושל. ביניהם: שן ארי רפואי, ילקוט הרועים, דרדר כחול, לחך גדול. סרפד נהוג לאכול במרק ("בורשט ירוק"). מבין פירות היער, הנפוצים ביותר הם: אוכמניות (בילברי – *Vaccinium myrtillus* L.), עוזרר (*Crataegus* spp.), פקעות ורדים (*Rosa* spp.).

בעבר היתה אכילת פירות שיסנדרה *Schisandra chinensis* מקובלת, בעיקר במזרח רוסיה האסיאתית, בזכות סגולותיה המחזקות, נוגדות עקה ותחושת רעב. הפירות נקטפו בעבר אך טעמם מריר או עפיץ, וכבר אינם מקובלים בשימוש כבעבר.

צמחים אדפטוגניים (מחזקים, בוני שריר, מגבירים עמידות) קיבלו תשומת לב מיוחדת במחקר הסובייטי מאז 1943, בגלל השימוש המיועד עבור עובדים בעבודה מאומצת, קוסמונאוטים וחילים. צמחים כמו שיסנדרה, רודיולה (*Rhodiola rosea*), ג'ינסנג קוריאני (*Panax ginseng*), ג'ינסנג סיבירי (*Eleutherococcus senticosus*), ודלעת-נחש (*Bryonia alba*) קיבלו פרסום רחב והשימוש בהם נפוץ ברוסיה עד היום.

צמחים ממשפ' הורדניים (עוזרר, ורד), משמשים באופן נרחב להכנת משקאות אלכוהוליים ולא-אלכוהוליים. מוהל של עצי שדר (*Betula* spp) משמש אף הוא להכנת משקה מרענן. שימוש בצמחי מרפא ומאכל לחליטות הוא נוהג נפוץ מאוד ברוסיה. יתכן שהשימוש גבר בעקבות מחיריהם של התה הסיני, השחור והירוק (*Camelia sinensis*), וקשיים בזמינותם בתקופות מסוימות. תחליף ידוע היה צמח הערברבה צרת העלים (*Epilobium angustifolium*), המבוקש גם היום. בסיביר אוהבים לחלוט תה ממינים שונים של ברגניה (*Bergenia*), הנחשבת גם כתה מדכא-תאבון. נפוצות מאוד גם חליטות של בבונג גרמני (*Matricaria recutita*), צפרני חתול (*Calendula officinalis*), בת קורנית (*Thymus serpyllum*), לדום (*Ledum palustre* – הצמח אינו נמכר בישראל), פרחי תרזה (טיליה), אורגנו, פרע מחורר, לענת האבסינט, פקעות ורדים, ועוד.

תבלינים הם חלק חשוב של תרבות האוכל. הקולינריה הרוסית שמה בראש העדיפויות את השבת ("שמיר"), ואחריו את הפטרוזיליה....

בין צמחי המרפא המשמשים גם לתיבול, מקובלים שורשי טיון השמש (*Inula helenium*), ולריאן רפואי (*Valeriana officinalis*), דם המכבים (*Helychrisum arenarium*), קנה הבושם הרפואי (*Acorus calamus*), פירות ערער (*Juniperus communis*), וזרעי קימל (*Carum carvi*). מינים אלה ואחרים משמשים לא רק לתוספת טעם וערך לתבשילים הביתיים וקינוחים למיניהם, כי אם גם במוצרי מזון תעשייתיים מוכנים.

ברוסיה התפתח מגוון גדול של מוצרי לחם - בשילוב שורשים, עלים, פירות, וזרעים שונים. אלה הוספו לקמח ומוצרים, אשר היו מזון עיקרי לאיכרי רוסיה לפני 100-150 שנה, בתקופות ארוכות של מחסור במזון ורעב. כמה מהצמחים המעניינים אשר נודעו למטרה זו היו שורשי הארכובית ביסטורט (*Persicaria bistorta*), שורשים ועלים של ברגניה (*Bergenia spp.*), פירות עוזרר (*Crataegus spp.*) חוזרר (*Sorbus spp.*), ועוד. זרעים שונים (למשל גד השדה/כוסברה, ופשתן) משמשים ב"לחם רוסי" בישראל גם היום.

מחקר צמחי המרפא ברוסיה היה ועדין מפותח ומושקע, אם כי מרביתו לא מוכר בעולם המערבי, מכיוון שמרבית הפרסומים המדעיים פורסמו ברוסית בלבד. בלימודי הרפואה, שולבו נושאי צמחי המרפא בתכניות הלימודים. כתוצאה מהכללת רפואת הצמחים בלימודי הרפואה, רופאים ובתי חולים קיבלו את השימוש בצמחי מרפא כפרקטיקה מקובלת, ובתי המרקחת מלאים בתרופות צמחיות. השימוש בצמחים נלווה לשימוש בתרופות קונבנציונליות, ואין בהם סתירה. קהל המטופלים מקבל את ההמלצות ברצון.

מבין עשרות הצמחים הפופולריים באופן ייחודי לצרכנים דוברי-הרוסית, נזכיר כאן כמה:

1. דו-שן משולש (*Bidens tripartite*) - זהו צמח עשבוני חד שנתי נפוץ באירופה ובאסיה, ממשפחת המורכבים (בארץ נפוץ צמח פולש דומה, דו-שן שעיר). פרחיו צהובים והוא מוכר מאוד בין דוברי הרוסית בשם "Cherida". משתמשים בחלקי הצמח העליונים לחליטות לטיפול בנזלת, דלקות בדרכי הנשימה העליונות, לדלקות במעי וגאוסט. בישראל מוכר בעיקר השימוש בצמח באמבטיות לילדים, כצמח מונע זיהום ונוגד אלרגיות. ברוסיה ובסין נודע לצמח זה גם שימוש פנימי, לפסוריאזיס ולדלקות במעי.
2. פירות של מורן שסוע (*Viburnum opulus*) - שיח גבוה ממשפחת היערתיים. השימוש העיקרי של הצמח הוא בקליפת הגזע, כתרופה צמחית נוגדת עויתות, לאסטמה וכאבי מחזור. חליטה של הפירות משמשת לטיפול בשטפי דם, מיץ של הפרי משמש כחומר משלשל ולטיפול בהצטננויות. גרגרי הפירות משמשים בד"כ רק לאחר סחיטה,

מרתח או חליטה, עם דבש. ברפואה העממית, המיץ נחשב מרגיע (סדטיבי), טוני, מסייע לשינה, משתן, מוריד לחץ דם, משפר זרימת מרה ונוגד דלקת. סקירה של פרמקולוגיה של הפירות פורסמה לאחרונה, אך הפירות אינם זמינים במסחר, בד"כ. לאור סגולות הצמח, כדאי לשקול גידול בישראל בעתיד. המין המקומי, מורן החורש, נפוץ בגינון בישראל.

3. פרחי "ביסמרטניק" (שם רוסי). המיון הבוטני הנכון למין אלה הוא *Helychrisum arenarium* (syn. *Gnaphalium arenarium*). הפרחים הצהובים מבוקשים מאוד בקרב האוכלוסיה חובבת הצמחים, בזכות תכונות הצמח: כולורטי (מגביר זרימת מרה, משפר עיכול, מנקה רעלים), נוגד דלקת. משמש לטיפול בדלקות פרקים, גאווט, הפרעות במע' השתן.

4. כלידוניום – *Chelidonium majus* (שם רוסי: чистотел), צמח ממשפ' הפרגיים. חלקי הצמח הטרי מפרישים מוהל בצבע צהוב-כתום, הנפוץ לטיפול ביבלות ויראליות, בשימוש חיצוני. שימוש עתיק במוהל הצמח, במיץ או במשרה היה גם למחלות עיניים, בעיות עור שונות, שימוש פנימי לצהבת, מחלות כבד, גאווט ואף עיכול. מחקר פרמקולוגי של השנים האחרונות זיהה את רכיבי הצמח הפעילים העיקריים, ונחקרות השפעות נוגדות וירוסים וסרטן.

5. קליסיה ריחנית (*Callisia fragrans*) – (שמו ברוסית:) שימוש כצמח נוגד זיהומים, חיידקים ווירוסים, נוגד דלקת לפגעים בעור וגם לגידולים. הוא מוכר כצמח שיש בו רעילות ומחייב זהירות, ומקובל בשימוש רק על ידי מומחים ובעלי ניסיון.

מגבלות הזמינות בישראל של חלק מצמחי המרפא המסורתיים אשר בשימוש ברוסיה, אם בגלל קושי בהשגת חומרי הגלם, או בגלל מגבלות רגולטוריות, משנות את הרגלי הצריכה. נוצרת העדפה לצמחים הזמינים בחנויות הממכר, או לזולים יותר. כדי לשמר את מסורת רפואת הצמחים הרוסית, כמו גם את אלה שמקורן באזורים אחרים, יש חשיבות להנגיש לציבור את מירב המינים המסורתיים. כאשר יש קושי ביבוא הצמחים מחו"ל, גידול מקומי עשוי לפתור את הבעיה. יש לקוות כי שימור המסורות של השימוש בצמחי מרפא יהיה לתועלת הציבור, יתרום להעשרה ושגשוג של מוצרים צמחיים חדשים, ולמחקר הרפואי והתזונתי.

1. Traditional and Current Food Use of Wild Plants Listed in the . Russian Pharmacopoeia. Alexander N. Shikov, Andrey N. Tsitsilin, Olga N. Pozharitskaya, Valery G. Makarov and Michael Heinrich. REVIEW article, Front. Pharmacol., 21 November 2017. <https://doi.org/10.3389/fphar.2017.00841>

2. Medicinal Plants of the Russian Pharmacopoeia; their history and applications. Alexander N. Shikov, Olga N. Pozharitskaya, Valery G. Makarov, Hildebert Wagner, Rob Verpoorte, Michael Heinrich, Journal of Ethnopharmacology, Volume 154, Issue 3, 2014,

3. <https://properrussian.com/2021/01/herbs-in-traditional-russian-medicine.html>

6. www.pfaf.org

Medicinal Plants Used in Russia and Central Asia for the ...<https://www.tandfonline.com> > ... > Volume 11, Issue 1-2

by N Mamedov · 2005 · Russia and Central Asia are geographically located in the heart of the Eurasian continent. The Russian landscape is generally composed of hardwood and ...

4. A Russian Herbal: Traditional Remedies for Health and Healing
/Igor Vilevich Zevin

7. *Viburnum opulus* L. - A Review of Phytochemistry and Biological Effects/ Dominika Kajszczyk, Małgorzata Zakłóś-Szyda and Anna Podś, ede.

8. **Greater Celandine's Ups and Downs—21 Centuries of Medicinal Uses of *Chelidonium majus* From the Viewpoint of Today's Pharmacology/** Sylwia Zielińska, Anna Jezierska-

Domaradzka, Magdalena Wójciak-Kosior, Ireneusz Sowa, Adam
Junka, **and** Adam M. Matkows

לתגובות: alalim.p@gmail.com

© כל הזכויות שמורות לפרץ גן ולעל עלים-מרכז לצמחי מרפא בע"מ. דצמבר 2021