

## ד. מיון מדעי

לכל צמח ישנו מיון מדעי משלו. ישנם צמחים ברפואה הסינית השייכים לאותה משפחה ואף לאותו הסוג. לצד הצמחים הרשומים בספר מצויינים השם הפרמקולוגי והשם בעברית. שמות הצמחים בספר זה מהווים את הסוג של הצמח ואינם מציינים את המין שלו. במידה ואתם מעוניינים לדעת את מין הצמח, יש לפנות לספרות באנגלית.

להלן טבלה, המציינת את המיון המדעי באנגלית ובעברית:

מיון מדעי	דוגמא – זנגביל (ג'ינג'ר)
ממלכה - Kingdom	צומח
מערכה - Phylum	בעלי פרחים
מחלקה - Class	חד-פסיגיים
סדרה - Order	Zingiberales
משפחה - Family	זנגביליים
סוג - Genus	זנגביל
מין - Speceis	זנגביל רפואי

## ה. גידול הצמחים וקטיפתם

במשך מיליוני שנים, צמחים הסתגלו לסביבתם המועדפת ביותר בכדי לצמוח ולשרוד. האקלים, אזור הגידול ותזמון קטיפתם, הינם פקטורים חשובים ביותר המשפיעים על איכות הצמחים ועל יכולתם הרפואית לטפל במצבים שונים. ישנם צמחים, אשר יגיעו לאיכות מקסימאלית כאשר יגדלו במזרח סין באקלים לח, וישנם צמחים, אשר יגיעו לאיכות מקסימאלית כאשר יגדלו במערב סין על אדמות מדבריות יבשות. חלקם ישגשו רק בצפון בחורף ארוך וקר, וכאלו אשר ישגשו בקיץ ארוך וחס בדרום סין. ישנם צמחים אשר ישגשו במקומות שונים בסין, אך נקראים על שם אזור מסוים, אשר מעיד על איכות טובה ומקסימאלית של הצמח הגדל באזור זה.

במשך אלפי שנים, הרבליסטים תיעדו והעבירו מידע חשוב זה על הצמחים. כיום, מדענים נותנים זווית מודרנית אודות הצמחים ע"י מחקרים ואנליזה. לדוגמא: הצמח Bo He (מנטה), הגדל באזור מסוים, יכול להכיל פי 10 שמן אתרי, לעומת הצמח הגדל באזורים אחרים.

כיום, בגלל עליה גדולה בשימוש בצמחי מרפא סיניים ברחבי העולם, קטיפת צמחים הגדלים בר במחוזות האידיאליים, לא תמיד אפשרית. על כן, צמחים רבים מתורבתים וגדלים באקלים הדומה למקור על מנת להבטיח מקסימום השפעה. זמן קטיפת הצמחים חשוב מאוד ותלוי בעונה מסוימת או בזמן התפתחות הצמח על מנת להבטיח מקסימום יעילות.

כאשר רוצים להשתמש בצמח כולו, יש לקטוף אותו לפני פריחתו, כמו הצמח Yi Mu Cao. כאשר רוצים להשתמש בעלים של צמח מסוים, יש לקוטף רגע לפני הפריחה או במהלך הפריחה, הזמן בו העלים מכילים רמות גבוהות של מרכיבים פעילים ושל ארומה, כמו הצמח Ai Ye (לענה). כאשר רוצים להשתמש בפרח, יש לקטוף אותו בזמן פריחתו, כמו הצמח Ju Hua (חרצית). ישנם פרחים, הנקטפים רגע לפני פריחתם, בעודם ניצנים, כמו הצמח Jin Yin Hua (יערה), ופרחים אחרים, נקטפים ברגע שמחליפים את צבעם, מכיוון שברגע זה, היעילות והריח הם מקסימלים, כמו הצמח Hong Hua, אשר נקטף ברגע שצבעו הופך מצהוב לאדום. זרעים ופירות יש לקטוף בין השלב ההתחלתי לשלב האמצעי של גדילת הפרי, כמו הצמח Xing Ren (זרע משמש). ישנם פירות, אשר נקטפים בעודם בוסר, כמו הצמח Zhi Shi (תפוז מר). קליפות יש לקטוף באביב ובקיץ, הזמן שבו אחוז המרכיבים החיוניים גבוה, כמו הצמח Hou Po (קליפת מגנוליה). את הקליפות יש לקלף על מנת לא לפגוע בצמח

וכדי להבטיח התחדשות של הקליפה בעתיד. שורשים יש לקטוף בשלב הרדום של הצמח, בסוף החורף או בתחילת האביב, כאשר השורש מכיל את כל המרכיבים החיוניים. לדוגמא: השורש Shi Chang pu אשר נקטף בחורף, מכיל אחוז גבוה יותר של שמן אתרי, מאשר אותו השורש שנקטף באביב או בקיץ. חרקים יש לאסוף באביב או בקיץ על מנת להבטיח מקסימום יעילות. מינרלים ניתן לאסוף במשך כל השנה.

## ו. עיבוד הצמחים

צמחים רבים מצריכים עיבודים שונים על מנת להשיג מקסימום השפעה, או להדגיש תפקוד מסוים של הצמח. הצמחים מנוקים, חלקם נשטפים או מושרים במים, נחתכים (על מנת להגדיל את שטח הפנים) ומיובשים.

להלן טבלה המסבירה את העיבודים השונים של הצמחים:

הערות	פירוש	העיבוד
ייבוש הצמח ע"י קלייתו. מעורר את הטחול לבצע T&T.	השחמה/קלייה	Chao
בדבש – חיזוק ולחלוח.	טיגון בנוזל	Zhi
בחומץ – ספיחה/כיווץ, שינוך כאב, הנעת דם, הורדת רעילות.		
בין אורז – Jiu – פותח תעלות, מסלק רוח, שינוך כאב.		
בג'נג'ר – Jiang – מיתון מרירות וקרירות הצמחים, חימום הקיבה והפסקת הקאות.		
בעיקר למינרלים. מחממים בחום גבוה מאוד עד שהמינרל הופך להיות אדום. זה הופך את המינרל לפרך על מנת שיהיה קל יותר לכתוש אותו.	קלוי עד לפריכות	Duan
טיגון הצמח בטמפרטורה גבוהה מאוד עד הגעת הצמח לגוון חום כהה או עד שנשבר. מוריד רעילות או מחזק את תכונותיו.	טיגון מהיר	Pao
ייבוש ע"י בישול איטי ומתון – משתמשים בזה לפרחים/חרקים, משום שזו הדרך היחידה לייבשם בלי להרוס אותם.	ייבוש	Hong/Bei
עוטפים את הצמח בנייר לח, משחה או בוך, ומחממים על גחלים עד שהמעטפת נשרפת/נסדקת, והצמח מגיע לטמפרטורה גבוהה מאוד.	צלייה	Wei
עיבוד המדגיש הפסקת דימום.	השחרה/פיחום	Tan
מיצוי המרכיבים הפעילים ואידוי הנוזלים. מיועד להכנת ג'ל, משחה או תמצית.	בישול איטי	Ao

## ז. הנחיות שונות ברישום צמחים

### 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.

### 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 Wei (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	

### חוסר באנזים G6PD

לדאבוננו הרב, לא בוצעו מספיק מחקרים בנושא זה. את המידע אספנו ממספר מאמרים שקראנו במהלך שנות עבודתנו בקליניקה, והוא מבוסס בעיקר על ניסיון קליני של מטפלים אחרים בתחום רפואת הצמחים הסינית. למרות שמידע זה אינו מבוסס מדעית אנו ממליצות לנקוט משנה זהירות כדי להימנע מעוגמת נפש. עם זאת, מצאנו לנכון לציין ולהבהיר כי בצמחים מיובשים רבים נעשה שימוש ב-Sulfur (גופרית) לשם שימורם. אין להתבלבל בין מינרל זה לבין Sulfa (נכתב גם כ-Sulpha) שהינה קבוצה של תרופות המכילות סולפונאמידים ואסורות לשימוש במקרים של חוסר באנזים G6PD. מלבד הדמיון בשם, אין כל קשר כימי או ביולוגי ביניהם. אם כן, צמחי המרפא אשר עלולים לעורר רגישות אצל אנשים עם חוסר באנזים G6PD הינם: Jin Yin Hua, Huang Lian, Niu Huang, Zhen Zhu, Xiong Dan, La Mei Hua.

### 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.

### 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.

### 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.

### 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.

## 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

## 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 מלחלחים; 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
<b>18-60 שנים</b>	<b>מינון של מבוגר (מינון תרפויטי)</b>
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
<b>60 ק"ג</b>	<b>מינון של מבוגר (מינון תרפויטי)</b>
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.

## 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.

## 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 ארומטיים, 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 הלקסטיבית 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. 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 ארומטיים 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

## 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. לקחת צמחים עם תה או סודה, יכולה לפגוע בספיגת הצמחים ולהוריד את יעילותם.

## תזמון נטילת הפורמולה

צמחים מחזקים, לרוב, ניתנים לאחר הארוחה על מנת לשפר את השפעת החיזוק במטופלים חלשים. צמחים אנטי פריזיטיים וצמחים לקסטיביים יש לקחת על קיבה ריקה, כשעה עד ששתיים 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.

## 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 הנקוביות 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 מטפלים 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.

מטפלים 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.