

משחררי חיצון - מבוא

צמחים משחררי חיצון מטפלים בבעיות הנמצאות ברמות השטחיות ביותר של הגוף. כאשר גורם פתוגני חיצוני (גפ"ח), מסוג - רוח חום, רוח קור, רוח יבש, רוח לחות או חום קיץ, חודר לגוף, הוא תוקף את החלק השטחי והחיצוני ביותר. הסימפטומים המאפיינים, הם: צמרמורת, חום מדיד, כאב ראש, נקשות בצוואר וכאבי שרירים. לעיתים תופיע הזעה, אשר תוביל להחלמה, ואז אין צורך בטיפול; ולעיתים לא תופיע הזעה, או תופיע הזעה אשר לא משפרת את המצב. במצבים אלו, יש צורך בצמחים משחררי חיצון.

האסטרטגיה הטיפולית נקראת Jie Fa (ייזוע), והיא האסטרטגיה הראשונה מבין 8 האסטרטגיות, אשר נרשמו ע"י הרופא Cheng Guo-Peng מהמאה ה-18. ישנה אימרה סינית, האומרת: "כאשר מחלה נמצאת בעור, הזעה תגרום לה להסתלק". הצמחים בפרק זה הינם קלים, חריפים, מניעים ופותחים, ומסלקים את הגפ"ח דרך הזיעה.

כאשר המחלה מתקדמת לתוך הגוף, היא שוכנת בשכבת השרירים. הסימפטומים יהיו: חום מדיד, כאבים בגוף והזעה מרובה. במקרה זה, בעיקר כאשר המטופל הזיע ללא שיפור במצב, יש להשתמש בצמחים המשחררים את שכבת השרירים. הצמח החשוב ביותר למצב זה, הוא Gui Zhi.

לחלק מהצמחים המשחררים חיצון ישנם תפקידים נוספים, כגון: הפסקת שיעול וצפופי נשימה, שיכוך כאב וספאזם וסילוק פריחות, כמו חצבת. ברפואה הסינית, הטיפול בפריחות, כמו חצבת, נעשה באמצעות הבאת הפריחה לפני השטח וסילוקה. טיפול זה זהה לשחרור גפ"ח ע"י הזעה. צמחים המסלקים פריחה של חצבת ומחלות אחרות דומות, שימושיים בעיקר במצבים ממושכים יחסית, כאשר המחלה "כלואה" בגוף.

כאשר נותנים צמחים אלו, יש להיזהר בחוסר צ'י ויין, משום שייזוע ופיזור חזקים עלולים לפגוע ביין ובצ'י. יש להימנע ממינון גבוה מדי וצריכה ממושכת מדי, על כן, חשוב להנחות את המטופל להפסיק את נטילת הצמחים, ברגע שמושגת התוצאה הרצויה.

את הצמחים משחררי החיצון, אשר ברובם עלים ופרחים, יש לבשל בישול קצר יחסית (10-15 דקות). צמחים נדיפים, המכילים שמן אתרי, כמו Bo He, יש לבשל כ-3 דקות בלבד.

פרק זה מתחלק לשתי תתי קבוצה:

- משחררי חיצון חמימים:** מפזרים רוח קור, וניתנים במצבים של חום מדיד מתון, צמרמורת חמורות וסימפטומים נוספים, כגון: כאב ראש, כאבי גוף וצוואר והעדר צמא. רוב הצמחים נכנסים לאיברים LU/BL.
- משחררי חיצון קרירים:** מפזרים רוח חום וניתנים במצבים של חום מדיד גבוה יחסית, צמרמורת מתונת וגרון כואב. חלק מהצמחים מטפלים בפריחות או בבעיות עיניים כתוצאה מרוח חום. רוב הצמחים נכנסים לאיברים LU/LIV.

השפעות פרמקולוגיות של הצמחים בקטגוריה:

1. Diaphoretic (מייזע) – הצמחים בקבוצה הינם מייזעים. הצמח החזק ביותר ביכולת ההזעה הוא Ma Huang, על ידי גירוי ישיר של בלוטות ההזעה. האפקט שלו עולה בשילוב עם Gui Zhi, אשר מרחיב את כלי הדם הפריפריים ומגביר סירקולציה דם לחלקים השטחיים של הגוף. הצמחים המייזעים שגם נוגדי חום, הינם: Sheng Jiang, Bo He.
2. Antipyretic (נוגד חום) – צמחים רבים בקטגוריה מורידים חום מדיד. מנגנון הפעולה של הורדת החום הינה שונה בין הצמחים. הצמחים: Ma Huang, Gui Zhi, Bo He פועלים על מערכת העצבים המרכזית ומפזרים חום דרך הייזוע. הצמחים: Gui Zhi, Sheng Jiang, Bo He מורידים חום גוף על ידי יצירת סירקולציה דם בחלקים השטחיים של הגוף, מרחיבים כלי דם ופותחים את הנקבוביות על מנת לסלק חום. בנוסף, לצמחים אלו ישנן השפעות: אנטי דלקתית, אנטי ויראלית ואנטי בקטריאלית אשר תורמות להורדת חום הגוף. צמחים נוספים בעלי שהפעה נוגדת חום, הינם: Zi Su Ye, Jing Jie, Fang Feng, Bai Zhi.
3. Sedative (מרגיע) – חלק מהצמחים בקטגוריה הינם בעלי יכולת הרגעה, והם: Gui Zhi, Sheng Jiang, Chai Hu, Jing Jie, Fang Feng. מתן צמחים אלו מפחית פעילויות גופניות ספונטניות, כגון: אי שקט, ספאזם וטיקים, ומגבירים השפעה של ברביטוראטים (תרופות מרגיעות).
4. Antibiotic (אנטי זיהומי) – אנטי בקטריאלי ואנטי ויראלי הן תכונות המהוות חלק בלתי נפרד מצמחים רבים בקטגוריה, כמו: Ma Huang, Gui Zhi, Zi Su Ye, Chai Hu, Fang Feng, Bo He, Gao Ben, Xiang Ru, Xin Yi Hua, Man Jing Zi. לאחרים בקטגוריה יכולות להיות רק אחת מתכונות אלו.
5. Metabolic (מטבולי) – צמחים רבים בקטגוריה פועלים להורדת רמת הגלוקוז בדם, כגון: Sang Ye, Ge Gen. צמחים אחרים, כמו Ma Huang, מעוררים את קצב חילוף החומרים הבסיסי.
6. Diuretic (שיתון) – חלק מהצמחים בקטגוריה משתנים, כדי למנוע הצטברות עודפת של מים בגוף, כגון: Ma Huang, Fu Ping, Niu Bang Zi, Xiang Ru, Mu Zei.
7. Cardiovascular (לב וכלי דם) – צמחים, כמו: Gen Gen, Ju Hua מגבירים זילוף של דם אל העורקים הכליליים.
8. Antispasmodic (נוגד עוויתות) – הצמחים, כמו: Jing Jie, Ma Huang, Ge Gen מרפים את השרירים החלקים כדי למנוע עוויתות והתכווצויות.
9. Analgesic (משכך כאב) – מחקרים in vivo ו- in vitro מאשרים שצמחי מרפא רבים מקלים במקביל על כאב ומשחררים פתוגנים ברמות החיצוניות. Fang Feng מקל על כאב באמצעות השפעתו על מערכת העצבים המרכזית. Sheng Jiang מפחית דלקת וכאב באמצעות השפעתו על מערכת העצבים ההיקפית. צמחי מרפא אחרים משככי כאבים (אשר דרך הפעולה שלהם עדיין לא ידועה): Jing Jie, Qiang Huo, Man Jing Zi, Gao Ben, Xin Yi Hua.
10. Anti-inflammatory (אנטי דלקתי) – chai hu – מפחית דלקת על ידי גירוי שחרור הורמונים מקליפת יותרת הכליה. Qiang Huo מפחית דלקת על ידי גירוי המערכת האנדוקרינית, במיוחד בלוטת יותרת המוח וקליפת יותרת הכליה. Sheng Jiang, Ma Huang מפעילים את הפעילות שלהם על ידי עיכוב סינתזת פרוסטגלנדינים בפריפריה.
11. Antivenin (נסיוב אנטי ארס) – ישנם צמחים המשמשים אנטידוט כנגד הכשת נחש, כמו Bai Zhi.

אינטראקציה פוטנציאלית בין תרופות לצמחים בקטגוריה:

1. Diaphoretic (מייזע) - צמחים המשחררים את החיצון עושים זאת על ידי פעולת ייזוע. חלק מהצמחים מייזעים על ידי ויסות פעולת בלוטות ההזעה, אחרים על ידי הרחבת כלי הדם הפריפריים. פעילות הייזוע של צמחים אלו אינה קשורה באופן כללי לאינטראקציות פוטנציאליות עם תרופות.
2. Sedative (מרגיע) – לחלק מהצמחים בקטגוריה זו ישנן השפעות פרמקולוגיות אחרות, כפי שתואר לעיל, ולכן עלולים לקיים אינטראקציה עם חומרים אחרים. לדוגמה, השפעת ההרגעה של חלק מהצמחים עלולה להתגבר כאשר לוקחים אותם ביחד עם תרופות מרגיעות. השפעת ההרגעה יכולה להיות מועצמת גם על ידי צריכת אלכוהול. הרגעה מוגזמת מפריעה לעירנות, ומגדילה את הסיכון לפציעה אם נוהגים במכונית או מפעילים מכונות כבדות.
3. Antibiotic (אנטי זיהומי) – פעילות אנטיביוטית עשויה להיות מועצמת על ידי שימוש מקביל בצמחים עם פעילות אנטיביוטית ותרופות אנטיביוטיות.
4. Diuretic (שיתון) – ישנם צמחים משחררי חיצון אשר גם משתנים. כדאי להימנע משילוב צמחים אלו עם תרופות משתנות, מכיוון ששילוב זה יכול להוביל לאיבוד יתר של נוזלים ואלקטרוליטים.

תת קבוצה 1 - משחררי חיצון חמימים

<p>MA HUANG HERBA EPHEDRAE שרביטן, צמח</p>	<p>שם:</p>
<p>"קנביס צהוב" (MA = קנביס. HUANG = צהוב)</p>	<p>פירוש השם:</p>
<p>חריף, מעט מריר, חמים</p>	<p>תכונות:</p>
<p>LU/BL</p>	<p>איברים:</p>
<p>2-9 (לטיפול בבצקת, יש להשתמש במינון 10-15 גרם)</p>	<p>מינון:</p>
<p>הצמח מכיל אפדרין, פסאודואפדרין, נוראפדרין ואלקלואידים אחרים, בחלקם ביתא אגוניסטים, הממריצים את מערכת הלב וכלי הדם ואת מערכת העצבים, ויכולים ליצור אינטראקציה עם תרופות נוגדות לחץ דם, אנטי אפילפטיות, תרופות לטיפול בבלוטת התריס, תרופות חוסמות בטא ועוד; אסור לשלב את הצמח עם תרופות סימפטומימטיות, כגון: אפדרין, קפאין, תאופילין וכדומה; יכול להגביר אפקט של תרופות משתנות, ולגרום לאיבוד מים ואלקטרוליטים.</p>	<p>אינטראקציה עם תרופות:</p>
<p>יש להיזהר במצבי חוסר עם הזעה או צפצופי נשימה; זהירות בהריון; זהירות ברעידות, התקפים, סוכרת, לחץ דם גבוה, היפרתירואידיזם והגדלה של הערמונית.</p>	<p>התוויות נגד ותופעות לוואי:</p>
<p>במידה ולוקחים מינון גבוה מדי, או לאורך זמן, יכול לגרום להזעה רבה, אשר מחלישה את הגוף; קלייה בדבש מפחיתה את תכונת הפיזור הזו, תופעות לוואי אפשריות: עליית לחץ דם, אי שקט ורעידות.</p>	<p>תפקודים ואינדיקציות:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • מייזע ומשחרר חיצון: לגפ"ח (גורם פתוגני חיצוני) רוח קור מסוג עודף, המאופיין בצמרמורות, חום מדיד, כאב ראש, היעדר הזעה ודופק מתוח וצף; יעיל מאוד בפתיחת הנקבוביות ובשחרור חיצון. 	
<ul style="list-style-type: none"> • מפיץ Lu Qi, מרגיע צפצופי נשימה ומפסיק שיעול: לשיעול וצפצופי נשימה מרוח קרה שחסמה את הריאות; מעודד את זרימת צ'י הריאות וגם מוריד אותו מטה; חשוב לצפצופי נשימה, הן מפתוגן חיצוני והן מפתוגן פנימי. 	
<ul style="list-style-type: none"> • משתן ומפחית בצקת: יעיל בעיקר לבצקות המלוות מצבים חיצוניים. 	
<ul style="list-style-type: none"> • מחמם ומפזר פתוגן קור: ל – Bi Syndrome (Syn) מסוג רוח-לחות. 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ הצמח חריף מאוד, מפזר וחמים, נכנס לתעלות LU, BL (שני איברים אלו משויכים לחלק החיצוני של הגוף). פעולת הפיזור של הצמח מתבטאת בחיצון, על ידי פתיחת הנקבוביות וייזוע ועל ידי כך סילוק הפתוגן. הטעם החריף ופעולת הפיזור של הצמח פותחים את הריאות ומאפשרים את הפצת צ'י הריאות ובכך מפסיקים שיעול וצפצופים. הצמח נכנס ל- BL (Tai Yang), ולכן מסוגל לשחרר חיצון ולשתן. ✓ מכיוון שצמח זה חמים ומפזר בחוזקה, הוא מסוגל לסלק פתוגן קור במקרים של BI – רוח-לחות-קור. ✓ Li Shi Zhen: "כאשר משתמשים בתרופה המכילה Ma Huang יש להימנע מחשיפה לרוח למשך יום אחד, אחרת המחלה תישנה". 	<p>הערות:</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ מייזע: בבני אדם, מתן אפדרין קשור להזעה מוגברת רק בנבדקים עם טמפרטורת גוף גבוהה. ✓ נוגד חום: שמן אתרי של הצמח קשור לפעולה נוגדת חום בארנבות המושרה באופן מלאכותי. ✓ בנוסף, מפחית את טמפרטורת הגוף בעכברים עם טמפרטורת גוף תקינה. ✓ מרחיב סימפונות: לאפדרין ופסאודואפדרין, שני רכיבים של הצמח, יש השפעות קלות וממושכות של הרחבת סימפונות. לאפדרין יש התחלה מהירה של פעולה, אך יעילותו עשויה לרדת אם משתמשים בו שוב ושוב בפרק זמן קצר. ✓ משתן: לפסאודואפדרין ישנה השפעה משתנת. ✓ מעלה לחץ דם: השימוש בצמח קשור לעלייה בלחץ הדם הסיסטולי והדיאסטולי כאחד. לאפדרין השפעה קלה אך ממושכת לכיווץ כלי דם והעלאת לחץ הדם. ✓ ממריץ את מערכת העצבים המרכזית: לאפדרין ישנה השפעה מגרה ניכרת על מערכת העצבים המרכזית, מערכת הלב וכלי הדם ומערכת הנשימה. עלול לגרום לתופעות לוואי, כגון: עצבנות, אינסומניה, אי שקט ורעידות. ✓ אנטיביוטי: מרתח של הצמח בעל דרגות שונות של השפעה מעכבת in vitro נגד החיידקים: סטיפולוקוקוס, סטרפטוקוקוס A, סטרפטוקוקוס B, בצילוס, דיפתריה, פסאודומנס, דיזנטריה, סלמונלה. לשמן האתרי של הצמח ישנה השפעה מעכבת נגד קנדידה, E.coli וזנים שונים של וירוס השפעת. 	<p>השפעות פרמקולוגיות:</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ עם Gui Zhi: לטיפול ברוח קור בעודף עם חום וצמרמורות ללא הזעה. ✓ עם Shi Gao, Xing Ren: לטיפול בשיעול וצפצופים כתוצאה מחום שחם את הריאות. ✓ עם Xing Ren: לשיעול וצפצופים מעודף. 	<p>צירופים:</p>

	אגדה:
<p>הרבליסט סיני, אשר לא זכה בבן, החליט לקבל תלמיד שיעזור לו עם עבודתו, ואשר יוכל ללמדו את חכמתו. התלמיד היה טיפוס חסר סבלנות, ולאחר שלמד אצלו רק מספר חודשים, רצה לפתוח קליניקה משל עצמו. אולם, הרבליסט הזקן לא רצה שילך, לא רק משום שהיה צריך את עזרתו, אלא גם משום שהוא חשב כי התלמיד הצעיר לא היה מוכן עדיין לקבל מטופלים. "לפני שאתה הולך", הזהיר הרבליסט הזקן, "יש דבר אחד שעליך לזכור, לעלים ולשורשים יש השפעה מנוגדת, בעוד שהעלים מייצרים הזעה, השורשים מפסיקים אותה". התלמיד היה עסוק בתוכניותיו, ובקושי שמע את אמרת המאסטר. בפתיחה הגדולה של הקליניקה, בן השופט חלה והזיע רבות, לכן השופט הביאו לקליניקה. התלמיד השתמש בעלים של הצמח לטיפול במטופל הצעיר. לא די בכך, והוא נתן לו כמויות גדולות מהצמח, ע"מ להשיג אפקט מהיר. אולם, באופן בלתי צפוי, המטופל החל להזיע אפילו יותר לאחר לקיחת הצמח. רגליו וידיו הפכו לקרות כקרח, למעשה כל גופו רעד מקור. השופט נבהל ולקח מייד את בנו להרבליסט הזקן. הרבליסט אמר לשופט כי התלמיד השתמש בחלק הלא נכון של הצמח, במקום להשתמש בשורשים, הוא השתמש בעלים, מבלי להבין כי העלים מייצעים. השופט זימן את התלמיד ואמר לו: "כאשר אתה מטפל ללא מספיק ידע, אתה מחפש צרות". לכן הצמח ידוע בכינויו: "Ask for trouble".</p>	

	שם:
<p>GUI ZHI RAMULUS CINNAMOMI CASSIAE קינמון, ענפיף</p>	
"ענפיף קינמון" (GUI = קינמון. ZHI = ענפיף)	פירוש השם:
חריף, מתוק, חמים	תכונות:
HT/LU/BL	איברים:
3-9	מינון:
סינרגטי עם תרופות משתנות.	אינטראקציה עם תרופות:
אסור במחלות חום, חוסר יין עם סימני חום וחום בדם עם הקאות; בהריון ובדימום וסתי עודף, יש להשתמש ב - 6 גרם, לכל היותר.	התוויות נגד ותופעות לוואי:
מינון יתר עלול לגרום לסחרחורות, תחושת נוקשות, יובש או שריפה בעיניים, שיעול, צמא, אוליגוריה (מיעוט בשתן) ולתחושת שריפה במתן שתן.	
<ul style="list-style-type: none"> • משחרר חיצון ועוזר ליאנג: לגפ"ח רוח קור מסוג חוסר או עודף. • מחמם ופותח תעלות: ל - Bi Syn מסוג רוח-קור-לחות. • מחמם יאנג ומתמיר נוזלים: לטרנספורמציה חלשה של נוזלים, הנובעת מחוסר יאנג, המלווה בסימפטומים, כגון: בצקת עם בעיות בשתן או סחרחורות ופליטציות. • עוזר ליאנג הלב ופותח את ה - Yang Qi של החזה: לחולשת יאנג בבית החזה עם עליית ליחה ונוזלים ולחוסר פיזור צ'י הריאות המתבטא בקוצר נשימה, כאב בבית החזה או פלפיטציות. • מחמם תעלות וכלי דם: מטפל ב - Bi Syn ומחמם ופותח סטגנציה בכלי הדם. • מחמם את המרכז ומכוון יין עכור מטה: לקור מחוסר במחמם האמצעי. • מחמם Chong ו- CV ומסדיר את הווסת: לאי סדירות בווסת מחוסר יאנג במרידיאנים אלו. 	תפקודים ואינדיקציות:
<p>✓ זהו הצמח המדובר ביותר בספרות הרפואית הסינית (ביחד עם ג'ינסינג - Ren Shen), וזאת בגלל מקומו כקיסר בפורמולה Gui Zhi Tang, הפורמולה הראשונה ב - Shang Han Lun. בספר זה ובספר Jin Gui Yao Lue צמח זה מופיע 130 פעמים.</p> <p>✓ צמח זה אינו מייצע חזק כמו Ma Huang, אלא משחרר את שכבת השרירים.</p> <p>✓ "Li Shi Zhen: Ma Huang" פותח את העור ואת הנקבוביות ומומחה בייזוע על מנת לשחרר פתוגן קור. הריאות מתמקדות בעור וחריפות מטיילת דרך הריאות. Gui Zhi חודר ומגיע לרמות ה - Ying וה - Wei. על ידי כך הוא משחרר את שכבת השרירים ופתוגן הרוח מסולק. הטחול מתמקד ברמת ה - Ying והריאות ברמת ה - Wei. הטעם המתוק "מגייס" את הטחול והטעם החריף את הריאות.</p> <p>✓ דיסהרמוניה בין Wei qi ל - Ying qi: במצב נורמלי, שתי אנרגיות אלו מווסתות אחת את השניה. Wei qi (משויך ליאנג) שומר על החיצון ועל ה - Ying qi. Ying qi (משויך ליין) מזין ומייצב Wei qi. במצב של חוסר בחיצון (חוסר ב - Wei qi) עם חדירת גפ"ח, ה - Wei qi מגיע לחיצון על מנת להדוף את הגפ"ח (חום וצמרמורות), זה לוקח את כל הכוחות ולא משאיר ל - Wei qi מספיק צ'י לשמור על ה - Ying qi. ה - Ying qi הופך להיות בלתי יציב, ולא יכול להכיל/להחזיק את הנוזלים, אשר בורחים החוצה דרך הנקבוביות (הזעה שלא עוזרת/מייטיבה עם המצב).</p>	הערות:

<p>✓ אנטיביוטי: בעל השפעה אנטי ויראלית ואנטי בקטריאלית. בעל השפעה מעכבת נגד סטפילוקוקוס, סלמונלה, דרמטופיטים שונים וזנים שונים של שפעת.</p> <p>✓ משתן מתון: לשמן האתרי של הצמח ישנה השפעה משתנת קלה להפחתת בצקת.</p> <p>✓ מייזע, נוגד חום ומרחיב כלי דם: השמן האתרי של הצמח גורם להזעה ומוריד את טמפרטורת הגוף באמצעות הרחבת כלי דם באזורים ההיקפיים של הגוף.</p> <p>✓ משכך כאב, מרגיע והיפנוטי.</p> <p>✓ קרדיוטוני: מגביר ומשפר יעילות והתכווצות של שריר הלב, הגורם לשיפור סירקולציית הדם לכל הרקמות בגוף.</p> <p>✓ מפסיק שיעול.</p>	<p>השפעות פרמקולוגיות:</p>
<p>✓ עם Bai Shao: לרוח קור עם חוסר איזון בין Wei qi – Ying qi עם חום, צמרמורות והזעה. גם לחימום וחיזוק M.J (מחמם אמצעי).</p> <p>✓ עם Hai Tong Pi: בשימוש חיצוני לכאב ונפיחות המפרקים.</p>	<p>צירופים:</p>

<p>ZI SU YE FOLIUM PERILLAE FRUTESCENTIS פרילה, עלה</p>	<p>שם:</p>
<p>"עלה מחייה סגול" (Zi = סגול. SU = מחייה. YE = עלה)</p>	<p>פירוש השם:</p>
<p>חרף, ארומטי, חמים</p>	<p>תכונות:</p>
<p>LU/SP</p>	<p>איברים:</p>
<p>5-9</p>	<p>מינון:</p>
<p>זהירות במחלות חום, חולשת צ'י או יין ובחולשת Wei Qi; זהירות במטופלים הסובלים מבחילות הנגרמות מחום; אסור בשימוש לאורך זמן.</p>	<p>אינטראקציה עם תרופות:</p>
<p>מינון גבוה עלול לגרום לרמה גבוהה של סוכר בדם ולכן אסור לחולי סוכרת.</p>	<p>התוויות נגד ותופעות לוואי:</p>
<p>• משחרר חיצון ומפזר קור: לגפ"ח רוח קור המתבטא בחום מדיד, צמרמורות, כאב ראש, נזלת, שיעול ותחושת מחנק בבית החזה.</p>	<p>תפקודים ואינדיקציות:</p>
<p>• מניע צ'י, מרחיב את בית החזה ומהמן את המחמם האמצעי: למלאות בבית החזה, בחילות, הקאות ותאבון ירוד.</p>	
<p>• בזמן הריון: להרגעת עובר או לבחילות בוקר.</p>	
<p>• מטפל בהרעלה מפירות ים: כצמח בודד או בשילוב עם צמחים נוספים.</p>	
<p>✓ החריפות של הצמח עוזרת לשחרר חיצון, הארומטיות עוזרת לעורר את הטחול (על כן נקרא SU כי מחייה את הטחול) והחמימות עוזרת לחמם את ה – M.J ומאפשרת נוחות בגוף כולו.</p>	<p>הערות:</p>
<p>✓ נוגד חום ומייזע: מרתח הצמח מרחיב כלי דם היקפיים ומגרה הזעה.</p> <p>✓ מערכת נשימה: מרחיב סימפונות ומקל על ספאזם של הסימפונות. בנוסף, מפחית הפרשה מהסימפונות.</p> <p>✓ אנטיביוטי: מעכב פעילות של סטפילוקוקוס.</p> <p>✓ מערכת עיכול: מגביר הפרשת מיצי קיבה ופריסטלטיקה בעכברים.</p> <p>✓ היפרגליקמי: השמן האתרי מגביר רמות סוכר בדם בארנבות.</p>	<p>השפעות פרמקולוגיות:</p>
<p>✓ עם Sheng Jiang: להרעלת פירות ים או למצבים חיצוניים המשפיעים על ה – M.J.</p> <p>✓ עם Huo Xiang, Hou Po: לגפ"ח רוח-קור-לחות עם חום מדיד, צמרמורות, תחושת מחנק בחזה ובאפיגסטריום, שיעול ובחילות (וירוס בטן).</p>	<p>צירופים:</p>

JING JIE HERBA SCHIZONEPETA סכיזונפטה, צמח	שם:
	פירוש השם:
חרף, מעט חמים	תכונות:
LU/LIV	איברים:
4.5-9	מינון:
	אינטראקציה עם תרופות:
אסור בהזעות מחוסר צ'י או יין; אסור בספאזם (עוויתות) מרוח פנימית של הכבד ובפצעים פתוחים; כאשר צורכים צמח זה, יש להימנע מאכילת דגים, סרטנים, צדפות, ברווז ואוז, מאחר שמאכלים אלו יכולים להגביר גרד עורי.	התוויות נגד ותופעות לוואי:
<ul style="list-style-type: none"> • משחרר חיצון ומסלק רוח: לגפ"ח רוח חום או רוח קור (בהתאם לצמחים איתם הוא משולב); לקרבונוקלים ופרונקלים בשלבים ההתחלתיים, בעיקר כאשר הם מלווים בחום וצמרמורות; מטפל בספאזם בשרירים, הנובע מחשיפה לרוח. • מסלק פריחות ומפסיק גרד: לשלבים ההתחלתיים של חצבת וגירוי בעור. • מפסיק דימום: צמח עזר לטחורים, צואה דמית ושתן דמי; עדיף להשתמש בעיבוד המושחם של הצמח לפעולה זו (Jing Jie Tan). 	תפקודים ואינדיקציות:
✓ צמח זה הרמוני מטבעו: חריף, אך לא מפזר חזק מדי; מעט חמים, אך לא מייבש. על כן, מתאים לרוח קור או רוח חום, בהתאם לצמחים איתם הוא משולב.	הערות:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ נוגד חום ומייזע: תמצית מים ותמצית אלכוהול בעלות השפעה נוגדת חום קלה בארנבות עם חום שהועלה באופן מלאכותי. ✓ אנטיביוטי: בעל יעילות נגד החיידקים: סטפילוקוקוס, דיפטריה, בצילוס דיזנטריה, פסאודומונס, סטרפטוקוקוס B, סלמונלה. ✓ עוצר דימום: הצמח המעובד (Jing Jie Tan) הוכיח יעילות גדולה יותר בעצירת דימום לעומת הצמח הלא מעובד. ✓ משכך כאב: מרתח הצמח בעל השפעה משככת כאב. ✓ מערכת נשימה: השמן האתרי מרחיב סימפונות, מטפל בצפופים וקוצר נשימה. ✓ עם Fang Feng: לרוח קור ולפריחות מגרדות. ✓ עם Bai Bu, Zi Wan: לשיעול טורדני מרוח קור. 	השפעות פרמקולוגיות:
	צירופים:

FANG FENG RADIX LEDEBOURIELLA סילר, שורש	שם:
"מגן הרוח" (FANG = מסך/מגן. FENG = רוח)	פירוש השם:
חרף, מתוק, מעט חמים	תכונות:
BL/LIV/SP	איברים:
4.5-9	מינון:
	אינטראקציה עם תרופות:
אסור באש ריקה מחוסר יין, ספאזם מחוסר דם ובהעדר פתוגן רוח, לחות או קור; אסור בכאבי ראש וסחרחורת הנובעים מעליית יאנג או רוח הכבד. יתכנו תגובות אלרגיות המשפיעות על העור או על מערכת העיכול.	התוויות נגד ותופעות לוואי:
<ul style="list-style-type: none"> • משחרר חיצון ומסלק רוח: לכאב ראש, צמרמורות וכאבי גוף הנובעים מרוח קור. • מסלק רוח-לחות ומשכך כאב: ל – Bi Syn מסוג רוח-לחות, בעיקר כאשר הרוח דומיננטית. • מסלק רוח פנימית של הכבד ומשכך ספאזם: לרעידות ולספאזם בשרירים. • מטפל בשלשול ומפסיק דימום: לשלשול כואב ותכוף עם בורבוריגמוס וכאב בטן; יתכן דם בוהק בצואה; להפסקת דימום בצואה, רצוי להשתמש בצמח המושחר. 	תפקודים ואינדיקציות:

<p>הערות:</p>	<p>✓ צמח זה מסלק רוח, אך בעל טבע עדין ומתון. הוא מעט חמים, אך לא מייבש וטעמו מתוק עדין. ✓ יעיל לכל סינדרומי הרוח: רוח חמה ורוח קרה; רוח למעלה ורוח למטה; רוח חיצונית ורוח פנימית. לצמח יכולת מופלאה להגיע לרמות עמוקות של הגוף על מנת "לתפוס" את הרוח ולסלקה מהגוף. ✓ על ידי סילוק הרוח הצמח מטפל בכאבי ראש, כאבי גוף וספאזם (אינו צמח עיקרי לספאזם). ✓ לטיפול ב- Bi Syndrome מסוג רוח-לחות הוא מתאים במיוחד למטופלים חלשים או מטופלים שסובלים מחוסר דם, משום שהוא פחות מייבש בהשוואה לצמחים המסלקים רוח-לחות. ✓ לצמח ישנה יכולת ייחודית - הוא מסלק רוח מהמעיים ועל ידי כך מטפל בשלשול וטנזמוס. על פי מקורות מסוימים, הוא מפסיק שלשול על ידי העלאת Yang qi או Sp yang.</p>
<p>השפעות פרמקולוגיות:</p>	<p>✓ נוגד חום: בעל השפעה מתונה. השפעת השיא נצפתה תוך 1-2 שעות לאחר הבליעה. ✓ אנטיביוטי: בעל השפעה אנטי בקטריאלית נגד החיידקים: שיגלה, פסאודומונס, סטפילוקוקוס. בנוסף, בעל השפעה אנטי ויראלית נגד שפעת.</p>
<p>צירופים:</p>	<p>✓ עם Jing Jie: לרוח קור ולפריחות מגרדות. ✓ עם Huang Qi, Bai Zhu: חיזוק Wei qi. שילוב זה מהווה את הפורמולה Yu ping feng san.</p>

<p>שם:</p>	<p>QIANG HUO RHIZOMA ET RADIX NOTOPTERYGII נוטופטריגיום, שורש</p>
<p>פירוש השם:</p>	
<p>תכונות:</p>	<p>חריף, מר, ארומטי, חמים</p>
<p>איברים:</p>	<p>BL/KI</p>
<p>מינון:</p>	<p>3-9</p>
<p>אינטראקציה עם תרופות:</p>	
<p>התוויות נגד ותופעות לוואי:</p>	<p>אסור ב- Bi Syn מחוסר דם, מחלות חום ובחוסר יין.</p>
<p>תפקודים ואינדיקציות:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • משחרר חיצון ומסלק קור: לגפ"ח רוח קור המתבטא בצמרמורות, חום מדיד וכאבי ראש וגוף; לרוב בשימוש כאשר המצב מלווה בלחות עם כאבי מפרקים, תחושת כבדות כללית, עייפות, או כאשר ישנו כאב ראש באזור האוקסיפיטלי. • פותח את Bi Syn ומשכך כאב: ל- Bi Syn מסוג רוח-קור-לחות, בעיקר בגפיים העליונות ובגב העליון. • מכוון את הצי' ל- Tai Yang ול- GV: מכוון צמחים אחרים בפורמולה לאזורים הנשלטים ע"י GV, BL; מגיע לוורטקס ולמחמם העליון.
<p>הערות:</p>	<p>✓ צמח זה בעל ארומה חזקה אשר גורמת לפיזור חזק, ולכן הוא מסלק בחוזקה רוח, קור או לחות מהחיצון. הצמח נכנס ל- BI ויכול לשחרר את שכבת השרירים השטחית מגפ"ח רוח קור או רוח לחות עם סימפטומים, כמו: כאב ראש, צוואר נוקשה וכאב בכתפיים. ✓ הצמח נכנס ל- Ki ולכן יכול להרגיע את המפרקים ויעיל בשיכוך כאב עמוק כתוצאה מרוח-קור-לחות. על כן, צמח שכיח לטיפול ב- Bi Syndrome בעיקר במחמם עליון.</p>
<p>השפעות פרמקולוגיות:</p>	<p>✓ נוגד חום: השמן האתרי במתן פומי והזרקה תוך צפקית מוריד חום בעכברים. ✓ משכך כאב: הזרקה תוך צפקית של השמן האתרי במשך 3 ימים רצופים הראתה יעילות ניכרת בשיכוך כאבי שרירים בעכברים. ✓ לב וכלי דם: השמן האתרי של הצמח מגביר סירקולציה דם בכלי הדם בעכברים. בנוסף, הצמח הוכיח יעילות בטיפול בהפרעות קצב בעכברים, במיוחד הפרעת קצב הקשורה למנת יתר של אקוניטין.</p>
<p>צירופים:</p>	<p>✓ עם Du Huo: לכאב במחמם עליון ותחתון מרוח-לחות.</p>

GAO BEN LIGUSTICI RHIZOMA ליגוסטיקום (עשב לובי), קנה שורש	שם:
"שורש גבוה" (GAO = גבוה. BEN = שורש)	פירוש השם:
חריף, חמים	תכונות:
BL/GV	איברים:
3-9	מינון:
	אינטראקציה עם תרופות:
אסור במצבי חום ובכאבי ראש הנובעים מחוסר דם או מעליית יאנג הכבד; זהירות בחוסר יין; לא מומלץ לצרוך לאורך זמן.	התוויות נגד ותופעות לוואי:
<ul style="list-style-type: none"> • משחרר חיצון ומסלק קור: לגפ"ח רוח קור, בעיקר כאשר מלווה בכאב ראש ונזלת; לגפ"ח רוח קור התקוע ב – Tai Yang עם כאב ראש המערב את הכתר ואת הוורטקס או לכאב ראש המקרין לשיניים וללסת. • מסלק רוח-לחות ומשכך כאב: ל – Bi Syndrome מסוג רוח-קור-לחות ולכאב אקוטי בגב התחתון הנובעים מפלישת רוח קור; ללחות המשפיעה על מערכת העיכול. 	תפקודים ואינדיקציות:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ בעל תכונות: חריף, חמים, מעלה ומפזר עם ארומה חזקה אשר מעט מייבשת. התכונה המייבשת עוזרת לצמח לסלק רוח-לחות הגורמת לכאב בטן ושלשול. ✓ משום שנכנס ל – GV יש לו יכולת להגיע לורטקס ומסוגל לטפל בכל סוגי הרוח המשפיעים על החלק העליון-אחורי של הגוף (הצמח אינו מטפל בכאב ראש בורטקס המערב את מרידיאן הכבד). ✓ הקשר שבין GV, BI עם הכליות מאפשר לצמח לטפל בכאב בגב התחתון ובשינוך כאב ראש המקרין לשיניים. 	הערות:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ אנטיביוטי: השמן האתרי בעל השפעה מעכבת על שפעת ודרמטופיטים רבים. ✓ נוגד חום ואנטי דלקתי: השמן האתרי מוריד חום ונוגד דלקת בעכברים. ✓ בעל השפעה מעכבת על שריר חלק: בעל השפעה מעכבת על השרירים החלקים של הרחם והמעיים. 	השפעות פרמקולוגיות:

BAI ZHI ANGELICAE DAHURICAE RADIX אנג'ליקה, שורש	שם:
"שורש קטן לבן" (BAI = לבן. ZHI = שורש קטן)	פירוש השם:
חריף, חמים	תכונות:
LU/ST/SP	איברים:
3-9	מינון:
שימוש של הצמח עם התרופות: Nifedipine (תרופה לתעוקת לב), Tolbutamide (תרופה לסוכרת), Diazepam (תרופה סדטיבית) - Testosterone עלול לגרום לריכוז מוגבר של תרופות אלו בפלזמה.	אינטראקציה עם תרופות:
זהירות בחוסר יין עם עליית יאנג הכבד ובחום בדם; אסור במחלות חום. מינון יתר עלול לגרום לבחילות, הקאות, נימול של הגפיים, אפילפסיה ולהתכווצויות.	התוויות נגד ותופעות לוואי:
<ul style="list-style-type: none"> • משחרר חיצון, מסלק רוח, פותח את מעברי האף ומשכך כאב: לגפ"ח רוח קור, בעיקר כאשר מלווה בכאב ראש פרונטאלי, נזלת וכאב שיניים; אף על פי שהצמח חמים, הוא יכול לטפל בכל סוג של רוח החודרת לשכבת ה – Yang Ming באזור הראש. • מפחית נפיחות ומסלק מוגלה: לשלבים התחלתיים של פצעים שטחיים וקרבונוקלים. במידה והפצע עדיין לא הפריש מוגלה, צמח זה יעזור להפחית את הנפיחות. במידה והפצע התכייב או שכבר ישנה מוגלה, הצמח יכול לעודד את הפרשתה. • מסלק לחות והפרשות: להפרשות וגינאליות הנובעות מלחות קרה במחמם התחתון; בשילוב עם צמחים מתאימים, יכול לטפל גם בהפרשות וגינאליות הנובעות מלחות חמה. • שימושים נוספים: עם Gan Cao – לכאב הנובע מכיב. 	תפקודים ואינדיקציות:

<p>✓ הצמח נכנס ל – Tai Yin, חריף, מפזר, ארומטי, פותח, מחמם ומייבש. תכונות אלו תורמות לייבוש לחות.</p> <p>✓ יעיל לסילוק רוח, שחרור חיצון, ייבוש לחות, פתיחת הפתחים (במיוחד האף) ושיכוך כאב. יעיל במיוחד לסימפטומים בראש ובפנים, כמו רוח קור הגורמת לכאב ראש פרונטלי וכאב מאחורי הגבות, נפיחות וכאב בשיניים ובחניכיים וחסירת הסינוסים.</p> <p>✓ היכולת שלו להרים את היאנג ולסלק לחות מועילה לטיפול בהפרשות וגינאליות, במיוחד כאשר הצמח עובר קלייה.</p>	<p>הערות:</p>
<p>✓ אנטיביוטי: בעל השפעה מעכבת נגד החיידקים: E.coli, בצילוס דיזנטריה, סלמונלה, פסאודומונס, כולרה, שחפת, שיגלה.</p> <p>✓ אנטי דלקתי: למרתח ישנה השפעה אנטי דלקתית בעכברים בטיפול באוטיטיס מדיה.</p> <p>✓ משכך כאב ונוגד חום: למרתח השפעה משככת כאב ונוגדת חום ניכרת בעכברים.</p> <p>✓ נוגד עוויתות: רכיבים רבים בצמח הוכיחו יעילות נוגדת עוויתות לטיפול בספאזם וכיווצים של השרירים. Scopoletin, אחד הרכיבים בצמח, בעל השפעה נוגדת עוויתות של הרחם בעכברות.</p> <p>✓ לב וכלי דם: מוריד קצב לב ולחץ דם, מעורר את מערכת הנשימה כדי להגביר את עומק הנשימה; ממרץ את מערכת העצבים, בעל אפקט עצירת דימום קל.</p>	<p>השפעות פרמקולוגיות:</p>
<p>✓ עם Cang Er Zi, Xin Yi Hua, Bo He: לנזלת, כאב ראש וחסירת מעברי האף (Cang er zi san).</p>	<p>צירופים:</p>

<p>XI XIN ASARI HERBA נרד סיני, צמח ושורש</p>	<p>שם:</p>
<p>"חריף דק" (XI = דק. XIN = חריף)</p>	<p>פירוש השם:</p>
<p>חריף, חמים, מעט רעיל</p>	<p>תכונות:</p>
<p>LU/HT/KI</p>	<p>איברים:</p>
<p>1-3</p>	<p>מינון:</p>
<p>אסור במחלות חום, חוסר יין, עודף יאנג, הזעה מרובה מחולשת צ'י, שיעול מחוסר יין וכאבי ראש מחוסר דם או מרוח חום; לא מתאים עם הצמח Li Lu.</p>	<p>אינטראקציה עם תרופות:</p>
<p>מינון יתר או בישול קצר מדי, עלולים לגרום להשפעות רעילות.</p> <p>זנים מסויימים של הצמח מכילים חומצה אריסטולוכית. חומצה זו מכילה חומרים מסרטנים ורעלנים, אשר עלולים להוות סכנה בריאותית. שימוש בזנים לא נכונים עלול לגרום לפגיעות חמורות, כולל כשל כלייתי וסכנת חיים.</p>	<p>התוויות נגד ותופעות לוואי:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • מסלק קור ומשחרר חיצון: צמח עזר לכל מצבי קור חיצוני, בעיקר בכאלו המלווים בלחות או בחוסר יאנג; מתאים בעיקר כאשר הסימפטומים הדומיננטיים הם: כאבי ראש, כאבי מפרקים (Bi Syndrome) וכאבי בטן. • מסלק רוח קור ומשכך כאב: לכאב הנובע מרוח או מקור בכל מקום בגוף, אך בעיקר בראש, Bi Syndrome, כאב בטן או כאב שיניים; במצבים של רוח-קור-לחות, כאשר השרירים חסומים, עד שאין הזעה והדם לא זורם בחופשיות. • מחמם את הריאות ומתמיר נוזלים: למלאות בבית החזה, שיעול, קוצר נשימה, צפצופי נשימה וכיח מימי. • פותח פתחים: לנזלת, פתולוגיות אוראליות (פצעים בפה או כאב שיניים) ואיבוד הכרה הנובעים מחוסר בהירות של פתחי הראש. 	<p>תפקודים ואינדיקציות:</p>
<p>✓ היכולת של הצמח לייזע הינה חלשה, ולכן אינו משמש קיסר בפורמולות משחררות חיצון.</p> <p>✓ צמח זה נותנים יחד עם צמחים אחרים ולא כצמח בודד. מינון יתר יתיש את הצ'י ויחמיר את הכאב.</p> <p>✓ מביא אנרגיה אביב – חום ותנועה ולכן מניע חסימות קור.</p> <p>✓ לאפטות: יש להפיק משחה מהצמח הכתוש לאבקה ולערבב עם גליצרין ומים. את המשחה יש למרוח על האפטה למשך לפחות 3 ימים.</p> <p>✓ בחלק מהספרים מופיע בקטגוריה מחממי פנים.</p>	<p>הערות:</p>

<p>✓ מערכת הנשימה: מגרה את מערכת הנשימה ומגדיל קיבולת של הריאות.</p> <p>✓ לב וכלי דם: מגביר קצב לב ותפוקת לב.</p> <p>✓ אנטיביוטי: נגד החיידקים: סטרפטוקוקוס, שיגלה, סלמונלה.</p> <p>✓ אנטי דלקתי: השמן האתרי בעל השפעה ניכרת בהפחתת דלקת, הקשורה לחדירות מוגברת של כלי הדם הנגרמת על ידי PGE2. הזרקה תוך צפקית של השמן הורידה משמעותית נפיחות ברגליים של חולדות.</p> <p>✓ מרדים: השמן האתרי של הצמח מייצר אפקט הרדמה מקומי בארנבות בהזרקה מקומית.</p>	<p>השפעות פרמקולוגיות:</p>
---	-----------------------------------

<p>SHENG JIANG ZINGIBERIS RHIZOMA RECENS זנגביל (ג'ינג'ר) טרי, קנה שורש</p>	<p>שם:</p>
<p>"ג'ינג'ר טרי" (SHENG = טרי, JIANG = ג'ינג'ר)</p>	<p>פירוש השם:</p>
<p>חרף, מעט חמים</p>	<p>תכונות:</p>
<p>LU/SP/ST</p>	<p>איברים:</p>
<p>3-9</p>	<p>מינון:</p>
<p>אסור בחום מלא, חוסר יין ובהזעה ספונטאנית הנובעת מחוסר צ'י; לא מומלץ לצרוך לאורך זמן. מינון יתר עלול לגרום לפה יבש, כאב גרון, דימום מהאף ולנפריטיס; עלול לגרום ללחץ דם גבוה, לכן במטופלים אלו, יש להשתמש במינון נמוך.</p>	<p>אינטראקציה עם תרופות:</p>
<p>• משחרר חיצון ומסלק קור: למצבי קור בחיצון.</p> <p>• מחמם M.J ומפסיק הקאות: לקור בקיבה, בעיקר כאשר ישנן הקאות.</p> <p>• מחמם את הריאות ומפסיק שיעול: לשיעול אקוטי מרוח קור ולמצבים כרוניים של ליחה בריאות.</p> <p>• פותר רעילות: מטפל בהשפעות שליליות הנובעות ממינון יתר של צמחים אחרים, כמו של Fu Zi, Ban Xia או של פירות ים.</p>	<p>תפקודים ואינדיקציות:</p>
<p>✓ מומלץ להוסיף לאוכל ג'ינג'ר טרי בכמויות קטנות, מכיוון שמחזק את הקיבה ומעודד עיכול. לא מומלץ למטופלים עם פצעים או פרונקלים.</p>	<p>הערות:</p>
<p>✓ מערכת עיכול: מפעיל השפעות הגנה על מערכת העיכול על ידי גירוי ייצור ריריות הקיבה. בנוסף, מגביר הפרשת חומצת קיבה ואת תנועתיות המעי.</p> <p>✓ לב וכלי דם: מגביר קצב לב, קצב נשימה ולחץ דם.</p> <p>✓ אנטיביוטי: בעל השפעה מעכבת נגד סלמונלה, כולרה וטריכומונס וגינאלי.</p>	<p>השפעות פרמקולוגיות:</p>
<p>✓ עם Da Zao: שילוב יעיל לכאב באפיגסטרום, בחילה והקאה הנובעים מחולשת Sp qi. שילוב זה מגן על ה - St qi ומפחית גירוי במערכת עיכול כתוצאה מצמחים אחרים. שילוב זה מייצב בין Wei qi – Ying qi ויעיל למטופלים הסובלים מרוח קור עם חוסר בחיצון שמזיעים ללא שיפור במצב.</p> <p>✓ עם Zhi Ban Xia: להקאות מסיבות רבות ולשיעול פרודוקטיבי הנובע מליחת לחות.</p> <p>✓ עם Da Zao: להסדרת דיסהרמוניה בין Wei qi-Ying qi; חיזוק השפעותיהם של צמחים מחזקים המחזקים צ'י ודם על ידי עיכולם וספיגתם.</p>	<p>צירופים:</p>

שם:	CONG BAI ALLII FISTULOSI BULBUS בצל ירוק, פקעת
פירוש השם:	"בצל לבן" (CONG = בצל. BAI = לבן)
תכונות:	חריף, חמים
איברים:	LU/ST
מינון:	3-9
אינטראקציה עם תרופות:	
התוויות נגד ותופעות לוואי:	זהירות בהזעה מרובה הנובעת מחוסר צ'י; ובחוסר יין עם עודף יאנג. אין לצרוך ביחד עם דבש.
תפקודים ואינדיקציות:	<ul style="list-style-type: none"> • משחרר חיצון ומייצע: לגפ"ח רוח קור, בעיקר בשלב ההתחלתי ביותר. • מסלק קור ופוחת את היאנג: לכאב ונפיחות בבטן או לנזלת הנובעים מחסימת Yang qi כתוצאה מקור. • פותר רעילות ומפזר גושים: לפצעים ואבצסים בשימוש חיצוני כרטייה (עם דבש). • הורג פרזיטים: המיץ של הצמח הורג פרזיטים במעיים ומשכך כאב בטן.
הערות:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ הצמח משחרר חיצון ומייצע מתון, ולכן מתאים לשלב ההתחלתי ביותר של המחלה, בעיקר רוח קור. ✓ יעיל במיוחד בפיזור ופתיחת Yang qi בחלק העליון (חזה - ריאות) ובבטן (קיבה). ✓ פורמולת בית להתחלת התקררות: לשים בסיר 10 פרוסות פקעת בצל ירוק (החלק הלבן של הבצל הירוק) + 5 פרוסות ג'ינג'ר טריי + רבע כפית קינמון + כפית דבש + 2 כוסות מים. להביא לרתיחה, להנמיך את האש ולבשל במשך 10 דקות. לשתות את הנוזל בעודו חמים, כוס נזל 3 פעמים ביום עד ההחלמה. לאחר השתיה מומלץ להתכסות בשמיכה ולהזיע קלות.
השפעות פרמקולוגיות:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ אנטיביוטי: בעל השפעה מעכבת in vitro נגד החיידקים: דיפתריה, סטפילוקוקוס, שיגלה, סטרפטוקוקוס. בנוסף, נוגד דרמטופיטים שונים. ✓ השפעות נוספות: נוגד חום, משתן, מכיח.
צירופים:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ עם Dan Dou Chi: לרוח קור בשלב ההתחלתי ביותר, עם סימפטומים: צמרמורות, היעדר הזעה, כאב ראש, נזלת והתעטשות. מתאים לזקנים, חלשים, נשים בהריון וילדים, בכל עונה ולפתוגן חום/קור. במהלך מגיפה, שילוב זה יעיל למניעת הידבקות. שילוב זה מהווה את הפורמולה Cong chi tang.

שם:	XIANG RU MOSLAE HERBA מוסלה, צמח
פירוש השם:	כינוי עממי: "Summer Ma Huang" (יעיל בפיזור רוח קור בקיץ, כמו ש Ma Huang יעיל בפיזור רוח קור בחורף, מכאן שמו).
תכונות:	חריף, ארומטי, מעט חמים
איברים:	LU/ST
מינון:	3-9
אינטראקציה עם תרופות:	
התוויות נגד ותופעות לוואי:	אסור בחוסר יין או צ'י ובהזעה רבה מחוסר בחיצון; לא לצרוך לאורך זמן. במידה וצורכים אותו חם, הוא עלול לגרום להקאות; יש לקחת את המרקחת קרה, או להוסיף צמחים, כגון: Huang Qin / Xing Ren / Huang Lian.
תפקודים ואינדיקציות:	<ul style="list-style-type: none"> • מייצע ומשחרר חיצון: לגפ"ח רוח קור במהלך הקיץ, בעיקר כאשר מלווה בלחות ומתבטא בצמרמורות, חום מדיד, כאב ראש, העדר הזעה, כאבי גוף, כאב בטן, הקאות ושלשול. • משתן ומפחית נפיחות: לבצקת וקשיים בשתן, בעיקר כאשר הם נובעים ממצבים חיצוניים.
הערות:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ הצמח מטפל בפלישת קור במהלך הקיץ, כאשר ה - Yang qi בשיאו. זה קורה כאשר אנשים מנסים להימלט מהחום ע"י קירור הבית (מזגנים) או ע"י אכילה ושתיה של מזונות ומשקאות

<p>קרים/קפואים. במצב זה, הצמח יסלק את הפתוגן ויהרמן את הקיבה. הצמח מתאים לשילוב של קור בתוך אקלים של חום ולחות (אקלים טרופי / קיץ ישראלי). נוגד חום ומייזע: השמן האתרי של הצמח הוכיח השפעות נוגדות חום ומייזעות. מערכת העיכול: מגביר הפרשת חומצת קיבה ומעכב פריסטלטיקה בחיות מעבדה. אנטיביוטי: בעל השפעה מעכבת על חיידקים: E.coli, סטפילוקוקוס, סטרפטוקוקוס. בנוסף, נוגד דרמטופיטים. השפעות נוספות: מכיח, משתן.</p>	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>
--	--

<p>CANG ER ZI XANTHII FRUCTUS לכיד, פרי</p>	<p>שם:</p>
<p>"זרעי אוזן (בגוון) ירוק כהה" (CANG = ירוק כהה. ER = אוזן. ZI = זרע)</p>	<p>פירוש השם:</p>
<p>מתוק, מר, חמים, רעיל</p>	<p>תכונות:</p>
<p>LU</p>	<p>איברים:</p>
<p>3-9</p>	<p>מינון:</p>
<p>סינרגטי עם תרופות לסוכרת.</p>	<p>אינטראקציה עם תרופות:</p>
<p>זהירות בחוסר צ'י או דם; זהירות בהריון; ישנם ספרים הממליצים להימנע מאכילת חזיר, בזמן צריכת צמח זה. מינון יתר עלול לגרום להקאות, כאב בטן ולשלשול.</p>	<p>התוויות נגד ותופעות לוואי:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • מסלק רוח ולחות ופותח את מעברי האף: לכל בעיה באף או בסינוסים עם הפרשה סמיכה ודביקה וכאב ראש; זהו אחד הצמחים הראשיים לטיפול בנזלת ממקור עמוק המלווה בכאב ראש, נזלת דביקה ואיבוד חוש הריח. • משחרר רוח ומסלק לחות: ל – Bi Syndrome מסוג רוח-לחות ולבעיות עור עם גרד. • מסלק רוח חיצונית: צמח עזר לבעיות חיצוניות עם כאב ראש המקרין לעורף. 	<p>תפקודים ואינדיקציות:</p>
<p>✓ המרירות של הצמח מייבשת לחות, אך המתקנות ממתנת פעולה זו ולכן הוא לא מייבש קיצוני. ✓ משמש לכאב ראש מרוח קור, חסימת הסינוסים, נזלת, Bi Syndrome, ספאזם, פריחות וגרד. המומחיות שלו היא ביכולתו לשחרר ולפזר למעלה ולמטה, בחלק הפנימי והחיצוני, ללא ייבוש יתר.</p>	<p>הערות:</p>
<p>✓ נוגד סוכרת: הזרקה תוך צפקית של Xanthostrumarin, אחד הרכיבים בצמח, הורידה את רמות הסוכר בפלזמה בעכברים למשך יותר משעתיים. ✓ נוגד שיעול: מרתח הצמח מדכא שיעול.</p>	<p>השפעות פרמקולוגיות:</p>
<p>✓ עם Cang Er Zi, Xin Yi Hua, Bo He: לנזלת, כאב ראש וחסימת מעברי האף (Cang er zi san).</p>	<p>צירופים:</p>

<p>XIN YI HUA MAGNOLIAE FLOS מגנוליה, ניצן הפרח</p>	<p>שם:</p>
<p>"פרח מגנוליה חריף" (XIN = חריף. YI = מגנוליה. HUA = פרח)</p>	<p>פירוש השם:</p>
<p>חריף, חמים</p>	<p>תכונות:</p>
<p>LU/ST</p>	<p>איברים:</p>
<p>3-9 (בישול בפילטר, משום שמכיל שערות קטנות)</p>	<p>מינון:</p>
<p>זהירות באש מחוסר יין ובעליית יאנג הכבד. ממריץ את הרחם, לכן יש להיזהר בזמן הריון.</p>	<p>אינטראקציה עם תרופות:</p>
<p>• מסלק רוח קור ופותח את מעברי האף: לאף סתום או גדוש, נזלת, ירידה בחוש הריח, בעיות בסינוסים וכאב ראש; יכול להתאים לכל בעיות האף והסינוסים בשילוב עם צמחים מתאימים.</p>	<p>התוויות נגד ותופעות לוואי:</p>
<p>• מסלק רוח קור ופותח את מעברי האף: לאף סתום או גדוש, נזלת, ירידה בחוש הריח, בעיות בסינוסים וכאב ראש; יכול להתאים לכל בעיות האף והסינוסים בשילוב עם צמחים מתאימים.</p>	<p>תפקודים ואינדיקציות:</p>

<p>✓ צמח זה חלש בשחרור חיצון, קל מטבעו, פותח את מעברי האף דרך יכולתו להיכנס לריאות ולסלק פתוגן רוח. על ידי כניסתו למרידיאן הקיבה, הוא יכול להוביל Yang qi טהור מהקיבה מעלה אל הראש ואל המח, ועל ידי כך לשכך כאב ראש.</p> <p>✓ לנזלת מרוח חום יש לשלב צמחים מקררים, כמו: Bo He, Huang Qin.</p> <p>✓ במחקר לנזלת, החדרת נוזל המופק מהצמח דרך האף גרמה לירידה בהפרשת המוקוס.</p>	<p>הערות:</p>
<p>✓ השפעה על חלת: בשימוש חיצוני באף - מוריד הפרשת מוקוס, מוריד דלקתיות ופותח אף סתום.</p> <p>✓ נוגד לחץ דם: מתן תמציות מים ואלכוהול בהזרקה לשריר או הזרקה תוך צפקית מוריד לחץ דם בחיות מעבדה מורדמות.</p> <p>✓ משכך כאב: תמצית המים ותמצית אלכוהול משככות כאב בעכברים.</p> <p>✓ ממריץ רחם: בעל השפעה מעוררת על רחם של כלבות וארנבות. ההשפעה החלה 20-60 דקות לאחר הבליעה ונמשכה 8-24 שעות.</p> <p>✓ אנטיביוטי: בעל השפעה מעכבת נגד זנים מסויימים של סטרפטוקוקוס וסטפילוקוקוס ונגד דרמפטופיטים.</p>	<p>השפעות פרמקולוגיות:</p>
<p>פקיד ממשלה סבל מנזלת, אשר הטרידה אותו מאוד, משום שלנזלת הזו היה ריח נוראי והאף שלו היה סתום, כך שהוא היה מוכרח לנשום מהפה. הוא הלך להרבליסטים רבים, אך אף אחד לא הצליח לעזור לו. חבריו המליצו לו לפרוש ולעבור לפרברי העיר ע"מ לנשום אויר נקי, הם חשבו שצדד זה יעזור לו יותר מכל צמח אחר. מכיוון שהיה קרוב כבר לגיל פרישה, הוא החליט לשמוע לעצת חבריו. שם הוא פגש הרבליסט שחי בגבולות העיר, אשר נתן לו תרופת צמחים המטפלת בבעיות אף. לאחר השימוש בתרופה, הוא נפטר מהבעיה. הפקיד הביא עימו את הזרעים של הצמח, ושתל בגינתו. כאשר אנשים שאלו אותו מה שם הצמח? הוא ענה כי שמו: "ניצן ברברי" ("Barbarian bud"), משום שאנשים שחיו בגבולות העיר נחשבו ברברים, והניצן הוא החלק בו משתמשים בצמח זה.</p>	<p>אגדה:</p>

משחררי חיצון חמימים - סיכום

הצמח	דומה	שונה
Ma Huang	מייזעים חזק ומשחררים חיצון.	לגפ"ח רוח קור מסוג עודף; מרחיב את הריאות, מטפל בצפצופי נשימה, מסדיר נוזלים ומפחית בצקת.
Gui Zhi		לגפ"ח רוח קור מסוג חוסר; מחמם את התעלות, פותח את היאנג ומשכך כאב בגפיים העליונות.
Zi Su Ye	מסלקים רוח קור ומהרמנים טחול וקיבה.	מסדיר את הצ'י של הטחול והקיבה, מרגיע עובר ומטפל בהרעלה.
Sheng Jiang		מחמם את הקיבה, מטפל בהקאות וסותר רעילות.
Xiang Ru		מטפל בחום קיץ ומפחית בצקת.
Jing Jie	מסלקים רוח ומשחררים חיצון.	מנדף פריחות ומפסיק דימום.
Fang Feng		מסלק רוח פנימית וחיצונית.
Qiang Huo		מסלק קור, מייבש לחות, משכך כאב במחמם העליון ומטפל בכאב ראש אוקסיפיטאלי.
Gao Ben		מטפל בכאב ראש בוורטקס.
Cong Bai		מסלק קור ומטפל בפצעים.
Bai Zhi	מסלקים רוח קור ופותרים את מעברי האף.	משכך כאב ראש פרונטאלי ומטפל בנזלת סמיכה.
Cang Er Zi		מטפל בנזלת ממושכת וכאבי ראש.
Xin Yi Hua		מחזיר את חוש הריח ומטפל בנזלת מימית ושקופה.
Xi Xin		מטפל בנזלת, פתולוגיות בחלל הפה ואיבוד הכרה, משכך כאב ומפזר קור.

תת קבוצה 2 - משחררי חיצון קרירים

שם: BO HE MENTHAE HAPLOCALYCIS HERBA מנטה, צמח	
פירוש השם: "דק יותר מלוטוס" (BO = דק. HE = לוטוס)	
תכונות: חריף, ארומטי, קריר	
איברים: LU/LIV	
מינון: 3-6 (יש להוסיפו כ- 5 דקות לפני סוף הבישול)	
אינטראקציה עם תרופות:	
התוויות נגד ותופעות לוואי: לא מתאים במצבי Wasting & Thirsting, חוסר צי', חוסר יין, חום ריק, עליית יאנג הכבד ולמטופלים המחלימים ממחלה ממושכת; לא לצרוך לאורך זמן. לא מומלץ לנשים מניקות משום שמקטין את כמות החלב.	
תפקודים ואינדיקציות:	<ul style="list-style-type: none"> • מפזר רוח חום, מנקה ומיטיב עם הראש, עיניים וגרון: לגפ"ח רוח חום המתבטא בחום מדיד, שיעול, כאב ראש, עיניים אדומות, גרון כואב ואיבוד קול. מייצע חזק. • מנדף פריחות: לפריחות בשלב ההתחלתי (כמו חצבת). הצמח גורם לפריחה לצאת על פני העור, וע"י כך מזרז את ההחלמה. • מאפשר את זרימתו החופשית של צ'י הכבד: לתקיעות צ'י הכבד המתבטאת בלחץ בבית החזה או בצלעות, אי יציבות רגשית ובעיות גניקולוגיות (במינון נמוך). • מסלק עכירות: לכאבי בטן, הקאות ושלשולים הנובעים מחום ולחות במערכת העיכול כתוצאה מאכילת מזון נא או מזון מזוהם, בעיקר בקיץ.
הערות:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ הצמח חריף, קריר, קל מטבעו, ארומטי ומפזר. הקלילות שלו צפה ועולה בזמן שהארומטיות פותחת את החושים. הוא מאפשר את סילוק הרוח החמה במחמם עליון ומטפל בהשפעת הרוח החמה על החושים והראש. ✓ מייצע די חזק ולכן מתאים לפריחות, פצעים, כאב ראש, עיניים אדומות, כאב גרון ופצעים בפה. ✓ יכול להתאים בכל חום מדיד ואיבוד קול.
השפעות פרמקולוגיות:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ דרמטולוגי: בשימוש חיצוני – מגביר את זרימת הדם המקומית, מייצר תחושה קרירה בתחילה ולאחריה תחושה חמימה. בשימוש נפוץ כדי להקל על גירוד וכאב. ✓ השפעות נוספות: נוגד חום, מייצע, אנטי דלקתי.
צירופים:	✓ עם Ju Hua: לכאב ראש מרוח חום. גם לעיניים כואבות, אדומות ונפוחות כתוצאה מאש הכבד.

שם: NIU BANG ZI ARCTII FRUCTUS דקורית, פרי	
פירוש השם: "זרע דקורית הבקר" (NIU = פרה/בקר. BANG = שם הצמח. ZI = זרע) (כצמח הגדל בפריסה נרחבת, עליו ושורשיו היוו מאכל לבקר, מכאן שמו)	
תכונות: חריף, מר, קר	
איברים: LU/ST	
מינון: 6-12	
אינטראקציה עם תרופות: מוריד רמות גלוקוז בפלזמה, לכן יש להשתמש בזהירות ביחד עם תרופות לסוכרת.	
התוויות נגד ותופעות לוואי: זהירות בחולשת צי', שלשול, או בהעדר חום בעודף.	
תפקודים ואינדיקציות:	<ul style="list-style-type: none"> • מפזר רוח חום ומיטיב עם הגרון: לגפ"ח רוח חום המתבטא בחום מדיד, שיעול וגרון כואב, אדום ונפוח. • פותר רעילות ומנדף פריחות: לנפיחויות אדומות, קרבונקלים, חזרת, מחלת חום אקוטית עם פריחה, כולל חצבת ופריחות אחרות בשלבים התחלתיים; לפריחה מגרדת מרוח חום. • מלחלח מעיים: לעצירות.

✓ צמח זה יכול להעלות צ'י ולסלק חיצון (חרף) או להובילו מטה ולסלק אש (מר), מסלק חום ורעילות בחוזקה. אזור הטיפול העיקרי שלו הוא מחמם עליון: נפיחות הפנים והעיניים, קושי בבליעה ובכל הצטברויות חום ורעילות. ✓ צמח זה שמנוני (זרע) ולכן יכול ליצור תנועה בצואה ובשתן, יעיל במיוחד כאשר ישנה עצירות עם שתן מועט או קושי במתן שתן.	הערות:
✓ אנטיביוטי: בעל השפעה מעכבת נגד סטרפטוקוקוס, פנאומוניה ונגד פטריות פתוגניות שונות. ✓ נוגד סוכרת: מוריד רמות סוכר בדם, עם השפעה ארוכת טווח בעכברים. ✓ כליות: בעל השפעה על הכליות, בכך שמוריד כמות פרוטאין בשתן. ✓ השפעות נוספות: אנטי דלקתי, נוגד חום, משתן.	השפעות פרמקולוגיות:
✓ עם Gan Cao: לגרון כואב כתוצאה מרוח חמה או חום ורעילות.	צירופים:

CHAN TUI CICADA PERIOSTRACUM ציקדה, נשל	שם:
"נשל ציקדה" (CHAN = ציקדה. TUI = נשל)	פירוש השם:
מתוק, מלוח, מעט קר	תכונות:
LU/LIV	איברים:
3-9	מינון:
מגביר את ההשפעה המרגיעה/מרדמה של ברביטוראטים ומפחית את ההשפעה הממריצה של קפאין. בעל השפעה מעכבת על CNS.	אינטראקציה עם תרופות:
טקסטים מודרניים מעידים על שימוש במרכיב זה לזירוז לידה, לכן יש להשתמש בזהירות בנשים בהריון, בעיקר כאשר ישנה היסטוריה של הפלות; זהירות בחוסר צ'י או יין.	התוויות נגד ותופעות לוואי:
<ul style="list-style-type: none"> • מסלק רוח ומנקה חום: לגפ"ח רוח חום, בעיקר כאשר מלווה באיבוד קול, קושי בבליעה וגרון כואב. • מנדף פריחות ומפסיק גרד: לחצבת בשלב התחלתי, אורטיקריה, אקזמה, אבעבועות רוח וגרד. • מבהיר את העיניים: לגפ"ח רוח חום המשפיע על הכבד וגורם לטשטוש ראייה, עיניים אדומות ודמע מוגבר. • מפסיק ספאזם ומכבה רוח פנימית: למחלות חום בילדים, כאשר הרוח גורמת להתכווצויות, ספאזם, הזיות או סיוטים; לטיקים, שיתוק פנים, פגיעה בדיבור לאחר שבץ, טטנוס ובכי בלתי פוסק בתינוקות. 	תפקודים ואינדיקציות:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ מרכיב זה מטפל ברוח חיצונית ופנימית ולכן יכול לטפל בספאזם ופרוסים. ✓ בעל יכולת לנדף פריחות, אך כאשר הפתוגן חדר לרמות הדם וה-Ying, יש צורך לשלבו עם צמחים מקררי דם או מסלקי רעילות, אחרת החום ידחף החוצה בצורה לא נכונה ויגרום להרעה בפריחה ויפגע בצ'י ובדם. ✓ מרכיב זה מתאים גם למטופלים חלשים, אשר לא יכולים לקבל אסטרטיגיה ייזוע. ✓ מרכיב זה יכול לגונן על העיניים מפני אבעבועות רוח, אך יש לתת אותו לפני התפרצות הפצעים בעיניים. ✓ נשל הציקדה הוא כמו העור של הציקדה ולכן יעיל בפריחות (דומה בדומה יטפל). ✓ הציקדות נמצאות על העצים וכאשר חולפים מתחת לעץ הן משתתקות בבת אחת. על כן, מטפל באיבוד קול פתאומי (דומה בדומה יטפל). 	הערות:
✓ מדכא CNS: בעל השפעה מעכבת על מערכת העצבים המרכזית – מונע ומטפל בהתקפים, מטפל בטטנוס, מאריך את זמן השינה המושרה על ידי ברביטוראטים, מפחית פעילות ספונטנית ומונע עירור הנגרם על ידי קפאין בעכברים.	השפעות פרמקולוגיות:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ עם Bo He: לחצבת בשלב המוקדם, פריחת רוח ועיניים אדומות ומגרדות. ✓ עם Pang Da Hai: לצרידות מחום בריאות. 	צירופים:

SANG YE MORI FOLIUM עץ התות, עלה	שם:
"עלה עץ התות" (SANG = עץ התות. YE = עלה)	פירוש השם:
מתוק, מר, קר	תכונות:
LU/LIV	איברים:
4.5-9	מינון:
	אינטראקציה עם תרופות:
זהירות במצבי חוסר או קור.	התוויות נגד ותופעות לוואי:
<ul style="list-style-type: none"> • מפזר רוח חום: לגפ"ח רוח חום המתבטא בחום מדיד, כאב ראש, גרון כואב ושיעול. מייזע מתון. • מרגיע כבד ומבהיר עיניים: לבעיות עיניים הנובעות מחום בעודף בכבד, רוח חום או חוסר יין; לוורטיגו הנובע מעליית יאנג הכבד; סימפטומים שכיחים: עיניים אדומות, כואבות ויבשות, או נקודות שחורות בשדה הראייה. • מנקה את הריאות ומלחלח יובש: ליובש בריאות עם שיעול ויובש בפה, או לחום בריאות עם כיח צהוב וסמיך. • מקרר דם ומפסיק דימום: למקרים מתונים של הקאות דמיות הנובעות מחום בדם (במינון גבוה 15-30 גרם). 	תפקודים ואינדיקציות:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ צמח זה נכנס ל – Lu/Liv, הוא מר, מתוק, קר וקל במשקלו. מנקה חום ורוח מהראש ומהפנים, מפזר Lu heat ומקרר Liv fire. יחסית, צמח זה חלש בסילוק רוח חמה ובייזוע ויותר חזק בקירור וניקוי ריאות וכבד. ✓ הצמח מקרר את הכבד ואת הדם. תפקוד זה מצריך מינון יותר גבוה (15-30 גרם). צמח זה שכיח לטיפול בהקאות דמיות או יריקת דם ובאזורים מסוימים בסין משתמשים בו גם לדימומים וגינאליים. ✓ עד המאה ה-17 ספרים מעטים הזכירו אותו, ואלה שהזכירו אותו כללו אותו כהערה תחת חלקים אחרים של צמח עץ התות. פריצת הדרך של הצמח הייתה בפירסומה של הפורמולה Qing zao jiu fei tang על ידי הרופא Yu Chang, שם הופיע הצמח כקיסר. ✓ הצמח נקטף אחרי השלג הראשון, ולכן הוא מלחלח (העלים רכים ולחים). ✓ אנטיביוטי: בעל השפעה אנטי בקטריאלית נגד החיידקים: סטפילוקוקוס, סטרפטוקוקוס, דיפתריה, E.coli, פסאודומונס, לפטוספירה (עכברת). ✓ מטבולי: מוריד רמת סוכר ורמות כולסטרול בסרום בעכברים. 	הערות:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ עם Ju Hua: לרוח חום, הכולל: שיעול, עיניים אדומות, נפוחות וכואבות. אפשר גם בשימוש חיצוני ואפשר גם בחליטה. 	השפעות פרמקולוגיות:
	צירופים:

JU HUA CHRYSANTHEMI FLOS חרצית, פרח	שם:
"פרח החרצית" (JU = חרצית. HUA = פרח)	פירוש השם:
מתוק, מר ומעט קר	תכונות:
LU/LIV	איברים:
4.5-15	מינון:
	אינטראקציה עם תרופות:
אסור במינון גבוה לאנשים חלשים, קור בקיבה, שלשול או בתאבון ירוד; אסור בחוסר יאנג ובקור.	התוויות נגד ותופעות לוואי:
<ul style="list-style-type: none"> • מפזר רוח ומנקה חום: לגפ"ח רוח חום המתבטא בחום מדיד, כאב ראש, סחרחורת ויובש בפה. 	תפקודים:

<ul style="list-style-type: none"> • מרגיע את הכבד ומנקה את העיניים: לעיניים אדומות, נפוחות, יבשות או כואבות כתוצאה מרוח חום או מעליית יאנג הכבד; לנקודות בשדה הראייה, ראייה מטושטשת או סחרחורת כתוצאה מעליית יאנג הכבד. 	ואינדיקציות:
<ul style="list-style-type: none"> • פותר רעילות: לפצעים מרעילות ולנפיחויות. 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ צמח זה מקרר, ארומטי, קליל, מעט קר, בעל טעם מר ומתוק. הוא יכול לעלות מעלה לפיזור רוח חום מהריאות, לקרר ולנקז חום מהכבד. הוא גם מטיב עם היין והדם של הכבד ומוביל אש של Liv/Gb מטה. ✓ זהו פרח ייחודי שמוריד אש ורוח מטה, בעוד שפרחים אחרים עולים מעלה. ✓ צמח זה מכיל צ'י של 4 העונות: הוא נובט בחורף, מצמיח עלים באביב, פורח בקיץ ומגיע לפריחה מלאה בסתיו. ✓ מתאים לשימוש יומיומי כתה. 	הערות:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ מרחיב כלי דם: מגביר את זרימת הדם לעורקים הכליליים, מוריד לחץ דם ומפחית את טמפרטורת הגוף. ✓ אנטיביוטי: בעל השפעה מעכבת נגד סטפילוקוקוס, סטרפטוקוקוס B, שיגלה, לפטוספירה. 	השפעות פרמקולוגיות:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ עם Sang Ye: לרוח חום, הכולל: שיעול, עיניים אדומות, נפוחות וכואבות. אפשר גם בשימוש חיצוני ואפשר גם בחליטה. ✓ עם Gou Qi Zi: לסחרחורת וראייה מטושטשת כתוצאה מחולשת Liv/Kid. גם ליובש בעיניים במנופאוז. 	צירופים:

MAN JING ZI VITICIS FRUCTUS שיח אברהם, פרי	שם:
	פירוש השם:
	תכונות: מר, חריף, קריר
	איברים: BL/LIV/ST
	מינון: 6-12
	אינטראקציה עם תרופות:
<p>זהירות במטופלים עם חולשת SP/ST, אש ריקה, סחרחורת וכאב ראש מחוסר דם; ע"פ מקורות מסוימים, אין לשלב עם Shi Gao.</p>	התוויות נגד ותופעות לוואי:
<ul style="list-style-type: none"> • מפזר רוח ומנקה חום: לגפ"ח רוח חום, בעיקר כאשר התלונה העיקרית היא כאב ראש או כאב עיניים. 	תפקודים ואינדיקציות:
<ul style="list-style-type: none"> • מנקה ומיטיב עם הראש והעיניים: לגפ"ח רוח חום המשפיע על הכבד וגורם לעיניים אדומות, כואבות, נפוחות, דמע או נקודות בשדה הראייה. 	
<ul style="list-style-type: none"> • מנקז לחות ומסלק רוח: צמח עזר לרוח-לחות בגפיים הגורמת לנוקשות, נימול, כיווץ או כבדות. 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ הצמח קל מטבעו ולכן משפיע על החלק העליון. הוא נע מעלה ומפזר. יעיל בפיזור רוח חום, במיוחד בראש ובפנים. יעיל לרוח חום הגורמת לכאב ראש, סחרחורת, עיניים אדומות או נפוחות ולכאב בחניכיים או בשיניים. ✓ בעל יכולת מסוימת בסילוק רוח-לחות והוא מאפשר את התנועה במפרקים. יעיל גם ב-Leg qi. 	הערות:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ אנטיביוטי: Vitexicarpin, אחד הרכיבים בצמח, בעל השפעה מעכבת נגד סטפילוקוקוס ובצילוס. ✓ השפעות נוספות: נוגד חום, משכך כאב, מרגיע. 	השפעות פרמקולוגיות:

DAN DOU CHI SOJAE SEMEN PREPARATUM סויה, פולים מעובדים	שם:
"סויה מותססת תפלה" (DAN = תפל. DOU = סויה/קטניה. CHI = מותסס) (פולי סויה אשר עברו התססה וחשיפה לשמש)	פירוש השם:
מתוק, מעט מר, קר/חמים (תלוי באופן הכנתו)	תכונות:
LU/ST	איברים:
6-12	מינון:
✓ מכיל פיטואסטרוגן.	אינטראקציה עם תרופות:
אסור לנשים מניקות, משום שמקטין את כמות החלב; אסור לאנשים עם חסר באנזים G6PD.	התוויות נגד ותופעות לוואי:
<ul style="list-style-type: none"> • משחרר חיצון: לגפ"ח רוח קור או רוח חום. בשל תכונותיו המתונות, הוא מתאים לטיפול בגפ"ח גם במטופלים עם חוסר יין. • מטפל בעצבנות ומהרמן את המחמם האמצעי: לעצבנות, אי שקט, תחושת מחנק בבית החזה ואינסומניה בעקבות מחלת חום; מטהר חום מהקיבה לטיפול בתקיעות מזון. 	תפקודים ואינדיקציות:
✓ צמח זה קליל וצף מעלה. הוא מנדף, משחרר ומפזר. בזכות הטעם המתוק הוא מייזע, בלי לפגוע ביין. פעולתו המקררת הינה חלשה.	הערות:
✓ מייזע: בעל השפעה מייזעת קלה.	השפעות פרמקולוגיות:
✓ עם Cong Bai: לרוח קור בשלב ההתחלתי ביותר, עם סימפטומים: צמרמורת, היעדר הזעה, כאב ראש, נזלת והתעטשות. מתאים לזקנים, חלשים, נשים בהריון וילדים, בכל עונה ולפתוגן חום/קור. במהלך מגיפה, שילוב זה יעיל למניעת הידבקות. שילוב זה מהווה את הפורמולה Cong chi tang.	צירופים:

GE GEN PUERARIAE RADIX קודזו, שורש	שם:
"השורש של GE" (GE = שם סיני. GEN = שורש)	פירוש השם:
מתוק, חריף, קריר	תכונות:
SP/ST	איברים:
9-21	מינון:
בעל השפעה נוגדת קרישה, על כן, יש להיזהר עם תרופות נוגדות קרישה; להשתמש בזהירות עם תרופות לטיפול בסוכרת, מכיוון שמוריד רמות סוכר.	אינטראקציה עם תרופות:
זהירות בקור בקיבה ובחוסר יאנג; יש להיזהר מצריכתו בקיץ, מכיוון שבזמן זה, פלישת רוח חום מלווה בהזעה מרובה.	התוויות נגד ותופעות לוואי:
<ul style="list-style-type: none"> • מסלק גפ"ח ומשחרר את השרירים: לגפ"ח התקוע בשרירים ומתבטא בחום מדיד, כאב ראש, נוקשות ומתח בגב העליון ובצוואר. • מסלק חום ומייצר נוזלים: לצמא הנובע מחום בקיבה, או מגפ"ח חום; לעצבנות וצמא עם גפ"ח חום, או ל – Wasting & Thirsting Dis. עם חום פנימי. • מנדף חצבת: מזרז החלמה מחצבת עם הופעה חלקית של הפריחה. • מעלה יאנג ומפסיק שלשול: לשלשול או דיזנטריה הנובעים מחום; לשלשול מחולשת טחול, בשילוב עם צמחים מתאימים. • מטפל בסימפטומים של יתר לחץ דם: לכאב ראש, סחרחורת וטיניטוס עקב לחץ דם גבוה. 	תפקודים ואינדיקציות:

<p>✓ כאשר פתוגן קור ב – Tai Yang הופך לחום, החום פוגע בנוזלי היין, כך שהעורף והגב העליון נוקשים. צמח זה מביא Yin qi לליחלוח וסיכוך, ובכך מרכז את השרירים.</p> <p>✓ הצמח יעיל לשכבת ה – Tai Yang כאשר הפתוגן מתקרב לשכבת ה – Yang Ming, משום שמגיע עד שכבת השרירים.</p>	<p>הערות:</p>
<p>✓ לב וכלי דם: בעל יעילות בהרחבת כלי דם כליליים, מוריד ספאזם של כלי דם אלו ומפחית את דרישת החמצן של שריר הלב. בנוסף, מרחיב את כלי הדם במוח ומגביר את זילוף הדם למוח.</p> <p>✓ נוגד טסיות: נוגד היצמדות טסיות דם ונוגד קרישה בעכברים.</p> <p>✓ נוגד יתר לחץ דם: הן תמצית מים והן תמצית אלכוהולית בעלות אפקט של הורדת לחץ דם.</p> <p>✓ נוגד חום: על ידי הרחבת כלי דם.</p> <p>✓ נוגד סוכרת: בעל השפעה מתונה בהורדת רמות סוכר בדם.</p> <p>✓ נוגד התכווצויות: משחרר התכווצויות וספאזם של המעיים.</p> <p>✓ אנטי אלכוהולי: מתן תוך ורידי של Daidzin, Daidzein (רכיבים של הצמח) בעלי השפעה אנטי אלכוהולית אצל אוגרים שאומנו או גדלו גנטית כדי להעדיף ולצרוך כמויות גדולות של אתנול.</p>	<p>השפעות פרמקולוגיות:</p>
<p>✓ עם Sheng ma: לחצבת בשלבים המוקדמים של הפריחה.</p>	<p>צירופים:</p>
<p>מר גה היה פקיד ממשל מאוד חשוב במשך שנים רבות, אך כאשר הממשלה נפלה בגלל מורדים, הוא ובני משפחתו נהרגו. השורד היחיד היה בנו הבכור, אשר הצליח לברוח. בזמן שהרבליסט זקן ישן, לפתע הוא שמע צעקות לעזרה, אשר העירו אותו, הוא פתח את החלון, וראה ילד כבן 10 עומד מאחורי הדלת. ההרבליסט הזקן פתח את הדלת ע"מ לתת לו להיכנס. "מה קרה?" שאל ההרבליסט הזקן. הילד הסביר לו את אשר ארע, והוסיף כי הוא משורשי משפחת גה, ז"א שהוא השורד האחרון שנושא את השם גה לדורות הבאים. ההרבליסט הזקן היה סימפטי והסכים לאמצו. בכל יום, השניים הלכו להרים לאסוף צמחים, אך היה צמח מסוים אותו אספו הכי הרבה, זהו היה שורש אשר מטפל בכאבי צוואר ובחום. מכיוון שלא היה שם לצמח, אנשי הכפר קראו לצמח "השורש של גה" ("Ge's root") ע"ש הבן הצעיר וע"מ להנציח את משפחת גה, אשר שירתה את הממשלה בנאמנות רבה.</p>	<p>אגדה:</p>

<p>CHAI HU BUPLEURI RADIX צלע השור, שורש</p>	<p>שם:</p>
<p>"עצי הסקה של הברברים" (CHAI = עצי הסקה. HU = זר/ברברי) (ענפי הצמח שימשו להדלקת מדורה, מכאן שמו)</p>	<p>פירוש השם:</p>
<p>מר, חריף, קריר</p>	<p>תכונות:</p>
<p>GB/LIV/PC/TW</p>	<p>איברים:</p>
<p>3-9 (לטיפול בצניחות צ'י, יש להשתמש במינון נמוך - 3 גרם; לטיפול במלריה יש להשתמש במינון גבוה - 9-15 גרם)</p>	<p>מינון:</p>
<p>מכיוון שמעלה ומפזר, אין להשתמש בחוסר יין או בעליית יאנג/רוח הכבד.</p>	<p>אינטראקציה עם תרופות:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • מטפל בבעיות של ה – Shao Yang ומוריד חום: לחום וצמרמורות לסירוגין המלווים בטעם מר, כאב בהיפוכונדריום, עצבנות, הקאות ותחושת מחנק בבית החזה המשויכים ל – Shao Yang. • מפזר את צ'י הכבד ופוחת תקיעות: לתקיעות של צ'י הכבד המתבטאת בסחרחורות, ורטיגו, כאב בבית החזה ובהיפוכונדריום, אי יציבות רגשית או בעיות מחזור; לחוסר הרמוניה בין הכבד לטחול המתבטא בכאב באפיגסטריום או בהיפוכונדריום, תחושת מחנק בבית החזה, נפיחות בבטן, בחילות ועיכול חלש. • מעלה ומרים Yang-Qi: לצניחות איברים, תחושת משיכה מטה, טחורים, הפרשה וגינאלית, דימום או תשישות. 	<p>התוויות נגד ותופעות לוואי:</p> <p>תפקודים ואינדיקציות:</p>
<p>✓ טקסטים עתיקים ומודרניים כאחד התחבטו בשאלה האם לקטלג את Chai Hu כצמח ניטרלי או קריר. על פי ה – Shang Han Lun צמח זה קריר, ולכן רוב הטקסטים בחרו בקביעתו של Zhang Zhong-Jing.</p> <p>✓ הצמח עובד על כל המימדים: פנים-חוץ (בעיקר כשמופיע ראשון בפורמולה), ימינה-שמאלה (כשמופיע בין הצמחים האחרונים), למעלה-למטה (כשמופיע בין הצמחים האחרונים).</p>	<p>הערות:</p>

✓ ברמה הרגשית/רוחנית, הצמח יעיל למטופלים מכווסיים ושקטים אשר לא נותנים ביטוי לצ'י. מכיוון שהצמח מניע את הצ'י במקום הנכון ובזמן הנכון (מווסת Liv qi), הוא מתאים גם לאנשים אשר "לא מצאו את דרכם בחיים" או מתלבטים באיזו דרך לבחור (מפעיל את ה - Gb qi).	
<p>✓ משכך כאב ונוגד חום: למרתח הצמח ולשמן האתרי המופק מ- Saikosaponin (אחד הרכיבים בצמח) ישנן השפעות ניכרות של שיכוך כאב והורדת חום.</p> <p>✓ מרגיע: לצמח ול- Saikosaponin יש אפקט סדטיבי. מתן Saikosaponin בעכברים הראה השפעה מרגיעה ניכרת והאריך את זמן השינה המושרה על ידי ברביטוראטים.</p> <p>✓ אנטי דלקתי: מפחית דלקת על ידי הפחתת חדירות נימית הנגרמת על ידי היסטמין.</p> <p>✓ מגן על הכבד: בעל השפעה מגנה נגד נזק כבד שנגרם כתוצאה מפחמן טטרא-כלוריד בחיות מעבדה.</p> <p>✓ מקדם זרימת מרה: הצמח מגביר ייצור והפרשת מרה.</p> <p>✓ נוגד שומנים בדם: Saikosaponin בעל יעילות ניכרת בהפחתת טריגליצרידים ובעל השפעה מתונה על כולסטרול.</p> <p>✓ ממריץ מערכת חיסון: מגביר חסינות הומוראלית ותאית בעכברים.</p> <p>✓ אנטיביוטי: בעל השפעה אנטי בקטריאלית נגד החיידקים: סטרפטוקוקוס B, כולרה, שחפת, לפטוספירה. בעל השפעה אנטי ויראלית נגד נגיפי שפעת, פוליו והפטיטיס.</p>	השפעות פרמקולוגיות:
<p>✓ עם Huang Qin: שחרור שכבת ה - Shao Yang.</p> <p>✓ עם Bai Shao: לתקיעות צ'י הכבד עם בעיות מחזור.</p> <p>✓ עם Bai Shao, Xiang Fu: לתקיעות צ'י הכבד עם כאב ונפיחות בחזה ובצדי הגוף.</p> <p>✓ עם Dang Gui, Chi Shao: לכאבי ראש ו/או כאב בחזה כתוצאה מתקיעות צ'י ודם הכבד.</p>	צירופים:
<p>מושל בשם Who שכר בחור צעיר כמשרת לביתו. המשרת סבל ממחלה עם חום גבוה וצמרמורות, והזעה מרובה. מכיוון שהעלם הצעיר היה כל כך חולה, ולא היה יכול לעבוד - המושל Who פיטר אותו. כיוון שלא היה לו לאן ללכת, תעה הצעיר כה וכה, עד שהגיע לבריכה. לאחר מספר שעות ששכב ליד הבריכה, חש לפתע בצמא ורעב. בצר לו שתה מהמים הדלוחים של הבריכה, ואכל כמה מהצמחים שצמחו לידה. בנסיבות המצערות, הוא בחר את אותם חלקים שנראו לו ראויים למאכל. המשרת הצליח לשרוד בעזרת המים מהבריכה והצמחים שאכל. ואז, באורח פלא, ביום השביעי, הוא החל לחוש שכוחו שב אליו, ושכוחו לעבוד שוב. על כן, שב לביתו של המושל Who. המושל, שהופתע לראות את משרתו חי ובריא, השיב לו את עבודתו מייד. שנה מאוחר יותר, בנו היחיד של המושל Who סבל מחום וצמרמורות והזעה מרובה - בדומה למחלתו של המשרת. המושל Who הורה למשרת הצעיר ללכת לבריכה ולקטוף מהצמח שהביא להבראתו בשנה שעברה. המשרת בישל את הצמח, ובנו של המושל החלים תוך שבעה ימים. מקובל היה עד אז להשתמש בצמח כחומר הסקה, ולכן קרא המושל Who לצמח "עצי ההסקה של Who" ("Who's firewood"), על שמו.</p>	אגדה:

SHENG MA CIMICIFUGAE RHIZOMA קוהוש שחור, קנה שורש	שם:
"קנביס מטפס" (SHENG = מטפס/עולה. MA = קנביס)	פירוש השם:
מתוק, חריף, מעט קר.	תכונות:
LU/SP/LI/ST	איברים:
3-9	מינון:
	אינטראקציה עם תרופות:
זהירות בחוסר יין, עליית יאנג, אש ריקה, חצבת בשלבים מתקדמים, צ'י מורד ודימומים במחמם העליון. מינון יתר עלול לגרום לבחילות, הקאות, כאבי ראש, נוקשות שרירים, התכווצויות ולהזיות.	התוויות נגד ותופעות לוואי:
<ul style="list-style-type: none"> • משחרר גפ"ח ומנדף חצבת: לכאב ראש מגפ"ח רוח חום או לחצבת בשלב ההתחלתי. • מנקה חום ופותר רעילות: לסימפטומים רבים של אש ורעילות בחלק העליון או השטחי של הגוף; שכיח לטיפול בכאב שיניים, חניכיים נפוחות וכואבות, פצעים בשפתיים או בחניכיים, כיבים, גרון כואב ונפוח ופצעים מרוח חום. • מעלה יאנג ומרים צניחות: לחולשת M.J המתבטאת בקוצר נשימה, עייפות וצניחות; לספאזם לאורך ה - GV; כצמח מוביל (Guide), מכון את הפורמולה מעלה. 	תפקודים ואינדיקציות:

<p>✓ על פי Li Shi-Zhen, לאחר גיל העמידה ה – Sp qi נוסה לשקוע, ושימוש בצמחים מרימים (כמו Sheng Ma) הוא הכרחי.</p>	<p>הערות:</p>
<p>✓ לב וכלי דם: בעל השפעה מעכבת על מערכת הלב וכלי הדם להורדת לחץ דם וקצב לב. ✓ אנטיביוטי: בעל השפעה מעכבת נגד שחפת, דרמטופיטים ופטריית פתוגניות רבות. ✓ נוגד חום: מוריד חום בחולדות עם חום המושרה באופן מלאכותי. ✓ משכך כאב ואנטי דלקתי: בעל השפעה מתונה.</p>	<p>השפעות פרמקולוגיות:</p>
<p>✓ עם Ge Gen: לחצבת בשלבים המוקדמים של הפריחה. ✓ עם Chai Hu: עוזרים להעלות צ'י שצנח, מעלים יאנג טהור במטופלים עם חולשת Sp/St. שילוב זה מופיע בפורמולה Bu zhong yi qi tang.</p>	<p>צירופים:</p>

משחררי חיצון קרירים - סיכום

הצמח	דומה	שונה
Bo He	משחררים גפ"ח רוח חום, מיטיבים עם הגרון ומנדפים פריחות.	מטהר את הראש, חלש יותר בפיזור רוח חום.
Niu Bang Zi		מטפל בכאב גרון, מטהר חום ורעילות.
Chan Tui		מיטיב עם הקול, מטפל בגרד ובספאזם ומבהיר עיניים.
Sang Ye	משחררים גפ"ח רוח חום, מטהרים חום מהכבד ומבהירים את העיניים.	מטהר את הריאות ומפסיק שיעול.
Ju Hua		חזק יותר בסילוק חום מהכבד, מסלק רעילות.
Man Jing Zi		משכך כאב ראש.
Ge Gen	משחררים גפ"ח רוח חום ומרימים יאנג.	מטפל בנוקשות בצוואר, מייצר נוזלים, מנדף פריחות.
Chai Hu		מהרמן את שכבת ה - Shao Yang, מפזר את צ'י הכבד.
Sheng Ma		מנדף פריחות, מטהר חום ורעילות.
Dan Dou Chi	משחררים גפ"ח רוח חום.	מטפל בעצבנות.