



# סודות מן השדות – ינואר 2017

## קורס ברפואת הצמחים לשגרת הבריאות

מטרת הקורס הינה להעשיר את הידע על הרפואה והרוקחות בעבר, ובמקביל לפתח יכולת ריפוי עצמית במסגרת משפחתית דרך שיתוף בני המשפחה, הקהילה, השכנים, החברים בסביבה הצמחית ובבע"ח שסביבנו.

- הקורס מתקיים זו השנה ה-7 במתכונת זו.
- הקורס מתקיים בחוות דרך התבלינים- בית לחם הגלילית
- הקורס יערך במסגרת מפגש שבועי קבוע בימי ג' בין השעות 17:30-20:30 כולל הפסקה של קפה.
- הקורס כולל 15 מפגשים מתוכם 5 סדנאות מעשיות. הנושאים השונים יועברו ע"י אבי ציטרשפילר ומנחים אורחים- פרופסור אפרים לב, השף נועם קורן והנטורופתית ערין כמאל דקסה.
- הקורס כולל קבלת הספר החדש של אבי ציטרשפילר "סודות מן השדות".
- במהלך תקופת הקורס בלבד תינתן הנחה קבועה (לרכישת תערובות, תבלינים וצמחי מרפא) של 15% למשתתפי הקורס.

### על המנחים:

**אבי ציטרשפילר-** בעלים ומנכל חוות דרך התבלינים. למד בפקולטה לחקלאות גידולי שדה, סיים את לימודי הנטורופתיה ומרצה מבוקש לעולם הצמחים והתבלינים. בעל ידע עשיר עם שורשים אינסופיים המכיר את האופי והיכולת של צמחי מרפא לסייע לגופינו ולחיינו.

**פרופסור אפרים לב-** מרצה בכיר בטכניון. במחקריו מתמקד פרופ' לב בהיסטוריה של הרפואה במזרח התיכון ובמיוחד בתקופת ימי הביניים וראשית העת החדשה, תוך התמקדות בהיסטוריה של הרוקחות והשימוש בחומרים מן הטבע (צמחים, בעלי חיים ומינרלים) לרפואה באזורים ובתקופות הללו.

**שף נועם קורן-** שף מוביל שעבד במטבחים ידועים כמו "מוסקט", "מלון" מצפה הימים", "מלון" "כנען ספא". נועם שאב את השראתו מהודו בה חי שנים וניהל בה מסעדה מצליחה.

**ערין כמאל דקסה-** גדלה במשפחה דרוזית בכרמל, המכירה ומוקירה את ערכי הטבע. מילדות שוטטה עם הוריה בסביבה הצמחית של הכרמל, וליקטה את הצמחים לבישול ורפואה, לימים הקדישה את עיקר זמנה ללימוד הנושא והיום היא מטפלת מנוסה בקרב הקהילה הדרוזית בכרמל וחלק מהצוות ששוקד על פיתוח הנושא בדרך התבלינים.



## תאריכי המפגשים:

### 1. מבוא לצמחי מרפא – 3/1/17 אבי ציטרשפילר

מושגי יסוד בצמחי מרפא: מבנה הצמח וחלקיו, גידול צמחי מרפא, איסוף ועיבוד, דרכי ההכנה לשימוש, קטגוריות צמחים על פי פעילותם.

### 2. חומרים פעילים בצמחים- 10/1/17 אבי ציטרשפילר

לצמחים עושר עצום של חומרים פעילים שרצוי להכיר בדרך לשימוש נכון, מטרת המפגש הינה הכרת החומרים המחסנים, מחטאים, מנקזים, מפנים ומשפיעים על המערכות לבריאותנו.

### 3. סדנת בישול הודי 17/1/17 עם נועם קורן ואבי ציטרשפילר

בדגש על שימוש בתבלינים הודים מסורתיים ושילוב קטניות בתבשילים.

הסדנא תדגיש את הקשר הפונקציונאלי בין קטניות, תבלינים ואוכל בשגרת המזון ההודית. דרך ההתבוננות ההודית בשימוש בקטניות ותבלינים נוכל לגבש עקרונות שימוש משלנו, המתאימים לאורח חיינו, ליהנות משפע טעמים ומזונות ואף לשפר את איכות החיים.

### 4. צמחים למערכת החיסון- 24/1/17 אבי ציטרשפילר

לצמחים יכולת מופלאה לעזור להם ולנו לחיזוק מערכת החיסון במנגנונים שונים. ניקח מעט מחוכמתם כדי להכין עצמנו להתמודדויות חיסוניות: גירוש וירוסים מהתא המשפחתי, חיזוק יכולת מערכת החיסון להתמודדות עם חיידקים ופטריות, תמיכה במצבי דלקת לסוגיה. בשיעור זה נרקח סירופ ביתי לגירוש וירוסים וחיידקים.

### 5. צמחים לטיפול במערכת העיכול 31/1/17 אבי ציטרשפילר

מערכת העיכול חשופה לפחות שלוש פעמים ביום לזיהום חיצוני ורגישה מאוד לתזונתנו. נלמד על צמחים שמקלים על המערכת ועל דרכים לעיכול נכון, וכן כיצד להחזירה לאיזון במצבים שונים. בשיעור זה נרקח מי פה, לשמירת היגיינת הפה ומניעת ריח רע.

### 6. סדנת שייקים ירוקים וחליטות בריאות. "ניקוי זה כל השינוי" – 7/2/17 ערין כמאל דקסה

בסדנא נלמד על עשבי תיבול וצמחי מרפא, ירוקים, טריים ומיובשים וכיצד לשלב אותם בתזונה היומיומית שלנו. בנוסף, נלמד על סוגי התה השונים: תה שחור, תה ירוק, חליטת עלים ועוד, וכיצד להפוך אותם לכלי רפואי זמין ושמיש במטבח הפרטי שלנו. עולם החליטות והשייקים יפתח לנו דלת לשיטות ניקוי הגוף והמערכות השונות. הסדנא משלבת את העולם התיאורטי עם העולם המעשי. בעזרת צמחי המרפא והעשבים הירוקים, נלמד לסייע לאיברי הניקוי שלנו לנקות את עצמם. נתמקד בפעילות תקינה של הכבד כאיבר הניקוי המרכזי, אך לא נשכח גם את הכליות, הריאות, העור ועוד.



### 7. צמחים לטיפול בילדים, תינוקות ובפעוטות 14/2/17 ערין כמאל דקסה

לתינוקות צרכים מיוחדים המחייבים זהירות ושיקולים מיוחדים בטיפול. נלמד על הצמחים הקלאסיים לטיפול בפעוטות, טיפול בבעיות בגיל הרך, זיהומים, השלמת חוסרים לתינוקות ועוד.. בשיעור זה נרקח טיפות אוזניים לילדים.

### 8. סדנת קוסמטיקה טבעית – 21/2/17 בהנחיית ערין כמאל דקסה

בסדנא זו נלמד על הצמחים שאיתם ניתן לטפל בעורנו בדגש על טיפול פנימי וחיצוני. מערכת העור נתקלת בבעיות שמקורם פסולת שמצטברת בגופנו ועוד. בשיעור נלמד על הצמחים שעוזרים למערכת העור, איך להשתמש בהם ונרקח מהם את משחת הפלאים.

### 9. סדנת הכנת תערובות תיבול של תבלינים 28/2/17 אבי ציטרשפילר.

תערובות התיבול המסורתיות טומנות בחובן סודות של אלפי שנים על שימוש נכון בצירוף של מספר צמחים ביחד להנאה ולבריאות. מי שהמציא את החווייג' למרק, את הזעתר, את הבהרט, היה ללא ספק גם טבח וגם רופא. בסדנא זו נרקח את התערובות החשובות למטבח, נלמד על הסינרגיה בין מרכיבי התערובות ואת צורות השימוש לבריאות והנאה.

### 10. סדנת ליקוט צמחי מרפא ועשבי בר למאכל – 3/3/17 (יום ו') אבי ציטרשפילר,

הסדנא פתוחה גם למשפחות משתתפי הסדנא וכוללת הכנת ארוחה חווייתית מהצמחים בשטח. סדנא הכוללת טיול קצר באזור החווה, היכרות ולקוט עם צמחים שונים כמו חרדל, פשתה, עולש, אספרגוס בר, סרפד, תרד בר, חובזה ועוד. נלמד על תועלות הצמחים והשימושים שלהם בבישול וברפואה. נקטוף עשבי בר שונים ונכין לעצמנו ארוחת בריאות טעימה בשטח. סדנא זו פתוחה למשפחות משתתפי הקורס- במחיר סמלי ובהרשמה מראש.

### 11. רפואה ורוקחות בימי הביניים על פי כתבי הגניזה הקהירית 7/3/17 פרופ' אפרים לב

הצצה לחיי הקהילה היהודית בתקופת ימי הביניים מאפשרת ללמוד על עוצמת הטבע לשימוש האדם וחומרי המרפא בהם נעשה שימוש ברפואה. בשיעור זה נרקח תערובת צמחים ע"פ מרשם מקורי של הרמב"ם המיועדת לטיפול בכאבי ראש ומיגרנה.



## 12. תורת החותמות , רפואה וחומרי מרפא במקורות היהודיים והשימוש בבעלי חיים

### ברפואת העבר – 14/3/17 פרופ' אפרים לב.

בעלי חיים, אבריהם ותוצריהם שימשו כמרכיב בחומרי המרפא בכל התרבויות העתיקות בעבר ומשמשים עד היום ברפואה העממית. מטרת המפגש להציג וללמוד על עשרות חומרי מרפא בעולם החי ששימשו רופאים, רוקחים וחולים לטיפול במגוון סימפטומים מימי הביניים ועד הרפואה העממית היום באזורנו.

תיאוריות רפואיות מגוונות שימשו כבסיס לרפואה ולרוקחות בעבר. מפגש זה יעסוק גם בתורת החותמות שהייתה נפוצה בתרבויות שונות לשימושים רבים. נדון גם בעובדה שהתנ"ך, המשנה, התלמוד וכתבי חז"ל האחרים אינם ספרי היסטוריה או רפואה – אולם, לימוד של הטקסטים הכתובים בהם אפשר לחוקרים לשחזר את מגוון המחלות מהם סבלו אבותינו בעבר ואת צמחי המרפא והחומרים האחרים בהם עשו שימוש בעבר כתועלת להווה.

## 13. עשרת הצמחים המובילים ברפואה 21/3/17 אבי ציטרשפילר

נלמד על צמחים בעלי יכולת מיוחדת לייצר חומרים העשויים לסייע לנו במגוון פעילויות כמו הורדה במשקל, חיזוק חשק ואון, תמיכה במצבי לחץ לאורך זמן, תמיכה בבעיות הקשורות למערכת המין הנשית או הגברית ועוד.

## 14. שיעור סיכום - 28/3/17 אבי ציטרשפילר

הכנת "ארון התרופות הביתי" מצמחים ותבלינים, סיכום וחזרה על החומר הנלמד. במידת הצורך, במפגש זה נשלים את כל החומרים שלא נספיק בשיעורים.. ונרקח שמפו טיפולי.

## 15. מפגש מסכם ופרידה – 4/4/17 אבי ציטרשפילר

השלמות שיעורים במידת הצורך. מילות סיכום, הענקת תעודות סיום קורס וקבלת הספר "סודות מן השדות".

\* סדנת ליקוט עשבי בר תתקיים ביום שישי ה- 3/3/17 בשעה 10:00-13:00.

\* שימו לב, ייתכנו שינויים בלוחות הזמנים של מפגשי הקורס.

\* להרשמה, בירורים ושאלות בנושאים שונים, ניתן לפנות למשרד מרכז המבקרים

אביטל יוניוס / ענבל נבו ברקאי- מרכזות הקורס. בטלפון 04-9533212 / [tavlinim@012.net.il](mailto:tavlinim@012.net.il)

בהצלחה!