

צמחי המרפא - רפואה אמיתית מ"אימא אדמה"

סקירה היסטורית

פעם נהגו לכנות את צמחי המרפא בציניות בשם: "תרופות סבתא", והיום מתייחסים אליהם כאל "רפואה משלימה", "רפואה אלטרנטיבית", "רפואה עממית", "רפואה אלילית" - אך דבר אחד לא ניתן להכחיש: "אימא אדמה" מספקת לנו את הרפואה האמיתית והשלמה. עם התקדמות המדע והטכנולוגיה, בפחות מ-100 שנה, התפתחה לה רפואה מערבית-מודרנית המוקפת יחצנות, פוליטיקה והון רב ומתמחית בעיקר ברפואה המבוססת על תרפיה כימית ואנטיביוטית.

הפרופסור לאנטומיה במכללת הרווארד היוקרתי, אוליבר ונדל הולמס (1847 עד 1882), האמין שאם נזרוק את כל התרופות הכימיות לים, נביא ברכה רבה על האנושות וקללה על הדגים המסכנים.

הרפואה של אבותינו התבססה כולה על צמחי מרפא, ויש עדויות רבות מן העבר הרחוק, כולל במידע האגור בפסוקי המקרא, על הידע העצום שנצבר בתחום זה בעת העתיקה. בכל האימפריות העתיקות: מצרים, בבל, פרס, יוון, רומא, הודו, סין ואחרות יש תיעוד על אלפי צמחים ותרומתם לשמירת בריאותו של האדם. היפוקרטס (460-370 לפנה"ס), הנחשב לאבי הרפואה המודרנית-המדעית, תיעד מאות צמחי מרפא בכתביו כמו: נענע, מרווה, רוזמרין ורבים אחרים. הגדול שברופאים היהודים בימי הביניים, רבנו משה בן מימון – הרמב"ם (1135-1204) כתב ספרים עבי כרס על צמחי המרפא.

לאחר נפילת האימפריה הרומית, השתלטה הכנסייה על העולם ועל הדעת והחוכמה. במשך 800 שנה הטיפה הכנסייה שמקור כל המחלות הוא בחוסר אמונה, שדים ורוחות, והרפואה העתיקה והטובה נשכחה ונשמרה בסודי סודות אך ורק במנזרים מרוחקים, שם המשיכו לגדל ולהשתמש בצמחי מרפא. החל מהמאה ה-15 (תקופת הרנסאנס) חזרה רפואת הצמחים אל עברה המפואר, ובתקופה זו התפתחה גם רפואת ההומיאופתיה, שנוסדה על ידי רופא שוויצרי בשם פרצלסוס (1493-1541), אשר התבססה ברובה על צמחי מרפא. במאה ה-17 נפרדו דרכיהן של הרפואה והבוטניקה: הרפואה פנתה אל עולם הכימיה, והבוטניקה הפכה לחקר כל צמחי העולם בניתוק מהרפואה. למעלה מ-80 אחוז מתושבי העולם החיים בסין, הודו, אמריקה הדרומית ומדינות ערב משתמשים גם היום כמעט אך ורק בתרופות צמחיות, ומכירים עשרות אלפי מיני צמחים שונים עם סגולות שונות וחשובות.

בשנים האחרונות החלה נהירה מפתיעה לכיוון צמחי המרפא, כאשר רבים כולל אנשי מדע הרפואה והרוקחות מבינים שיש בטבע צמחים מרפאים העולים ברמתם על התרופות הסינתטיות המיוצרות במעבדות כימיות. על צמחי מרפא לא ניתן להגדיר פטנט, שכן כל אדם יכול לגדל את הצמחים בגינתו הפרטית. לכן חברות התרופות משקיעות מאמץ רב לבידוד המרכיב החיוני בצמח, וייצורו בצורה סינתטית במעבדה, בדרך שתאפשר להם בלעדיות על הייצור וההפצה. תרופת המורפין מופקת על בסיס האופיום המצוי בצמח הפרג, ותרופת האספירין הנפוצה מיוצרת במעבדה על בסיס מרכיב שבודד מצמח הערבה הלבנה. "אימא אדמה" מספקת לנו את כל הנחוץ לשמירת בריאותנו בהישג יד, ובעיקר שמירה על איכות חיינו. לא נותר אלא לחזור אל המקורות אותם זנחנו, וליהנות מידע שנצבר במשך אלפי שנים - ידע שזוכה היום לזילזול מצד ממסד רפואי אשר לא מוכן להכיר ולא מוכן לממן שימוש בצמחי מרפא טהורים מן הטבע וחבל.

בנטילת כל פרי או ירק המוזכרים בהמשך (אכילה, חליטה או מיץ) חשוב להקפיד על שימוש במוצר אורגני – ללא חומרי הדברה רעילים לגוף!

גידול והפקת תרופות מצמחי מרפא

צמחי המרפא ניתנים לגידול בבית, על המרפסת או הגינה, וזו הדרך הטבעית הטובה ביותר להפקת תועלת מירבית מהם. מרבית האנשים מעדיפים להיכנס לבית הטבע או בית המרקחת הקרובים ולרכוש את הצמחים בכמוסות שהוכנו מצמח יבש, שאיבד מעט מסגולותיו ומאיכותו הרפואית, ואולי מבלה על המדף ימים רבים. כל אחד יכול להכין לעצמו גן צמחי תבלין ומרפא במיכלים או בעציצים, למעט צמחים נדירים אשר לא גדלים באזורנו. אזור הג'ונגלים באמזונס משופע בצמחי רפואה מועילים ביותר למחלות הקשות ביותר הפוקדות היום את עולמנו. למי שמתקשה לגדל צמחים בעצמו, טוב יעשה אם יפנה אל בתי מרקחת הומיאופתיים הפזורים פה ושם ברחבי ארצנו הקטנטונת, בהם עדיין נמצאים רוקחים אשר מכינים בעצמם את התרופות הצמחיות על ידי שימוש בצמחים טריים הנרכשים ממגדלים בארץ או בעולם. איכות צמחי המרפא תלויה מאוד באיכות קרקע הגידול שלהם. בישראל ישנם מספר מרכזים בהם מתמחים בהפקת תרופות מצמחי מרפא המתוארים במסמך זה, וצמחים רבים אחרים. מרכז "ראן צמחים" הנמצא בקיבוץ נחשונים, מעסיק אנשים המתמחים בהפקת תרופות מצמחי מרפא עבור אנשים מכל הארץ (הזמנה בטלפון ומשלוח לכל מקום). מנהל את המרכז ד"ר (נטרופת) גל ראן. טלפון: 03-9102225.

ייבוש הצמחים לצורך שימורם היא תורה שלמה, המאפשרת לשמר את סגולות המרפא של הצמח גם בתקופות בהן הוא לא זמין בטבע. יש צמחים הניתנים לשימור בהקפאה, ויש צמחים הנשמרים בתוך שמן זית או חומץ. צמחים מיובשים מאבדים חלק ניכר מחיוניותם כעבור מספר חודשים, ובכל מקרה לא מומלץ לאחסן צמח יבש יותר משנה. התרופות מופקות מצמחי המרפא בתהליך הנקרא: מיצוי, כאשר מוכרות 4 שיטות עיקריות: מיצוי במים, מיצוי במים ואתנול (כוהל אתילי) ומיצוי בשמן. **מיצוי במים** היא דרך פשוטה להפקת תרופה מהצמח, והיא נעשית על ידי יציקת מים רותחים על חלקי הצמח הרלבנטיים (חליטת תה), כיסוי הכלי למשך 2 עד 10 דקות (תלוי בסוג הצמח) ושתיית הנוזל שלתוכו השתחרר החומר הפעיל מהצמח המושרה. לעיתים יש צורך להשרות את הצמח במים למשך שעות או אפילו למשך ימים או שבועות. **מיצוי במים ואתנול** (טנקטורה) מאפשר לשמר את התרופה לזמן ארוך, וספיגתו המהירה בגוף. מינון לקיחת טנקטורה היא בדרך כלל חצי כפית או כפית 3 עד 4 פעמים ביום, תלוי בצמח ובמצבו של החולה. למי שרגיש לכוהל, מומלץ לחמם את הטנקטורה במים חמים ולאדות את הכוהל (איכות התרופה לא נפגמת) או למהול את התרופה במים, תה או מיץ. ניתן לבצע גם מיצוי בגליצרין או בחומץ (פחות מומלץ). **מיצוי בשמן צמחי**, ובעיקר שמן זית, נחשב למיצוי המשמר הטוב ביותר, ומשתמשים בשיטה זו בעיקר להכנת תרופות למריחה על העור או לעיסוי הגוף.

תכשירים נוספים

קימת אפשרות להפיק מהצמחים תרופות גם בצורות נוספות: משחה, סירופ, טבליות צמחיות (תהליך תעשייתי), קפסולות (שפופרת קטנה עשויה ג'לטין ובתוכה הצמח הטחון), תחבושות או איספלניות-"פלסטר" (תחבושת מרוחה בתרופה המונחת על איבר פגוע או שמפו (שמפו רוזמרין הוא המוכר ביותר לחפיפת הראש). יש אפשרות לשאוף אדים של צמחים דרך מערכת הנשימה, ובעבר הרחוק היה נהוג לעשות אמבטיה רפואית - אמבט מי צמחים.

סקירת צמחי מרפא – מיון על פי א-ב עברי (שם לועזי מצורף)

מצ"ב טבלת סיכום המתארת את צמחי המרפא הנפוצים ביותר, כאשר עבור כל צמח יוצג שמו העברי (לעיתים גם שם ערבי) ושמו הלועזי (לטינית ואנגלית) ותכונות הריפוי החשובות שלו. בדרך כלל לכל אחד מחלקי הצמח יש השפעה על בעיה רפואית אחרת. בדרך זו ניתן יהיה בעתיד לאתר בקלות (מנגנון חיפוש של מעבד התמלילים) צמח על פי בעיה רפואית או על פי שם.

הערה : מינון התרופה או שילוב בין תרופות יקבעו על ידי רוקח או רופא נטרופת בהתאם לריכוז התרופה ומצבו של החולה.

מידע נוסף - הוראות שימוש : המדריך השלם לצמחי מרפא בארץ ובעולם /נסים קריספיל

שם צמח	שם בלטינית	שם באנגלית	יעילות ריפוי
אבטיח	Citrullus vulgaris	Watermelon	הפרעות בדרכי שתן, אבנים בכליות.
אבטיח הפקועה	Citrullus colocynthis	Bitter gourd	כאבי בטן, עצירות, תולעים, נפיחות ברגליים, כאבי מפרקים, טחורים, כאבי גב, כאבים בכל הגוף ודלקות בעור.
אגוז המלך	Juglans regia	Walnut	שלשול, חיזוק שורשים, מרבה זרע, אבני כליות, אקזמה, תולעי מעיים, מחלות עור, דלקת עיניים
אגס תרבותי	Pyruscommunis	Pear	אקזמה, גרדת, צרידות, ברונכיטיס, עצירות, בעיות במערכת השתן.
אהל מגושם	Mesembryanthemum	Fig marigold	דלקות עור קשות, פטרת עור, עצירות.
אוג הבורסקאים (סומאק)	Rhus coriaria	Sumach	שלשול, כאבי בטן, כאבי שיניים, דלקות בחניכיים, מחלות כבד וטחול, בעיות בדרכי השתן.
אזוב מצוי (זעתר)	Majorana syriaca	Marjoram	כאבי בטן, בחילות, הצטננות, כאבי אוזניים, שיעול, כאבי ראש, אקזמה, דלקות חניכיים
אזוב תרבותי	Majorana hortensis	Sweet marjoram	אבנים בכליות, בעיות בדרכי השתן, הקלת צירי לידה, כאבי בטן, מעורר תיאבון, מחזק כבד, מרגיע עצבנות, דלקות בפה, מחזק וממריץ.
אזוביון דגול	Lavandula stoechas	French lavender	שיעול, קצרת, קשיי עיכול, שפעת, נזלת, נפיחויות, כוויות, התכווצות שרירים, דלקת ריאות, נדודי שינה, בצקות, כוויות
אזוביון מדברי	Lavandula coronopifolia	Deseret lavender	מחלות דרכי הנשימה, מחלות דרכי עיכול.
אזובית המדבר	Origanum dayi	Desert origanum	כאבי מפרקים, כאבי גב, שיעול, בעיות דרכי הנשימה, כאבי בטן.
אזובית פשוטה (אורגנו)	Origanum vulgare	origano	בעיות עיכול, מערכת העצבים, קצרת(אסתמה), שיעול, צרבת, שיגרון(ראומטיזם), כאבי שיניים, כאבי ראש.
אטד אירופי	Lycium europaeum	European box thorn	דלקות עיניים, נשירת שיער, כאבי ראש, הפגת גזים, כאבי שיניים, דלקות חניכיים, גירוי עור וגירוד, כאבי בטן אצל תינוקות.
איגנית הציפורן (תבלין הציפורן)	Eugenia caryophyllata	Clove tree	דלקת ריאות, טיהור הגוף, כאבי שיניים, שיפור זיכרון, הסדרת פעילות מעיים, המרצת מחזור הדם, כאבי עצב, שיגרון, התכווצות שרירים, אבנים בכליות
איסטיס מצוי	Isatis lusitanica	Aleppo woad	דימום פנימי וחיצוני, ריפוי פצעים, שיכוך כאבי וסת, צריבות, כאבים בדרכי השתן, כאבי אוזניים.
איקליפטוס המקור	Eucalyptus camaldulensis	Blue gum tree	מחלות דרכי הנשימה, פצעים, דלקות, שפעת, כאבי ודלקות אוזניים, חיזוק שיער, דלקת מפרקים (עיסוי עם שמן אקליפטוס).

סקירת צמחי מרפא – מיון על פי א-ב עברי (שם לועזי מצורף) – המשך

שם צמח	שם בלטינית	שם באנגלית	יעילות ריפוי
אכילאה אלף העלה	Achillea millefolium	Milafaill Yarrow	כאבי ראש, כאבי בטן, הפרעות בעיכול, בעיות דרכי הנשימה, מחלות עצבים, הורדת חום, תשישות נפשית, מי פנים, פצעים מוגלתיים, כאב רגליים, דימום מהאף, ליחה אלרגית
אכילאה ערביתית	Achillea santolina	Prairie milfoil	עצירת דימומים וריפוי פצעים, כאבי וסת, כאבי גב, כאבי מפרקים, כאבים בגוף, הורדת חום, בעיות עיכול, סוכרת, דיזנטריה, בעיות בדרכי הנשימה, הצטננות, עייפות וחולשה, בעיות בדרכי השתן.
אכילאה ריחנית	Achillea fragrantissima	Lavender cotton	כאבי מפרקים, הורדת חום, סוכרת, בעיות בדרכי הנשימה, שיעול עז, הורדת לחץ דם גבוה, כאבי בטן
אכס מדברי	Suaeda asphaltica	Asphaltic sea-blite	דלקות עור קשות, בעיות עיכול, צהבת, שלשול
אלה ארצישראלית	Pistacia palaestina	Palestine pisatachio	צרבת, כיב קיבה(אולקוס), כאבי שיניים, אקזמה, כאבי בטן, הורדת חום, המרצת עיכול, עצירת שטפי דם מהרחם
אלוורה	Aloe vera	Aloe	ניקוי קיבה, פצעים בפה, הגלדת פצעים, עצירת דימום, עצירות, כאבי בטן לתינוקות (עיסוי), פצעים, כוויות, זיהום פטרייתי, עקיצות, עור יבש
אלון התבור	Quercus ithaburensis	Tabor oak	כיב קיבה(אולקוס), כאבי בטן, הרטבת לילה אצל ילדים, שיעול דמי, דלקות עיניים, פצעים, שלשול דמי, הורדת לחץ דם גבוה, מניעת נשירה וחיזוק שורשי השיער
אלון מצוי	Quercus calliprinos	Calliprinos oak	כיב קיבה(אולקוס), כאבי בטן, הרטבת לילה אצל ילדים, מניעת הפלה מוקדמת, שיעול דמי וסרטן בדרכי העיכול
אלמות הכסף	Paranychia argentea	Mountain knotgrass	יעיל מאוד : עצירת שתן, אבנים בכליות
אמיך קוצני	Emex spinosa	Spiny dock	טיפול יופי לנשים, בעיות מעיים, חולשה וחוסר דם (אנמיה)
אמנון ותמר	Viola tricolor	Wild pansy	עצירות, שיעול, הצטננות, כאבי חזה, דלקות עור, דלקת עיניים, צהבת, שיעול, נפיחות בגוף, זיהומים בפה ובגרון
אמתה קיצית	Ammi visnaga	Toothpick	בעיות קיבה, עצירות שתן, אבנים בכליות, מחלות לב, כאב שיניים, גרדת, פטרת עור, סוכרת, קצרת (אסתמה)
אננס מציץ	Ananas comosus	Pineapple	שחפת, דלקת סימפונות (ברונכיטיס), כאבי גרון, בעיות בלבלב
אספסת תרבותית	Medicago sativa	Alfalfa	יצירת חלב אצל אם מינקת, קרישת דם, בעיות בכבד, חוסר דם(אנמיה), בעיה בכליות, עייפות, בעיות בבלוטת התריס
אספרג החורש	Asparagus aphyllus	Prickly asparagus	עצירת שתן ומעיים, כאבי מחזור וצירי לידה, חוסר דם(אנמיה), מחלות כבד, אבנים בכליות, שיפור הראייה
אסתום מצוי	Astoma seselifolium	Astoma	חיזוק הגוף, הגברת כוח גברא ופוריות האישה, הגברת תיאבון, חיזוק יולדת לאחר הלידה
אפרסק מצוי	Prunus persica	Peach tree	עצירת שטף דם, תולעי עיכול, דלקת ריאות שיגרון(ריאומטיזם), אבנים בכליות, כאבי מפרקים, כאבי שדיים, ניקוי מעיים, עצירות

סקירת צמחי מרפא – מיון על פי א-ב עברי (שם לועזי מצורף) – המשך

שם צמח	שם בלטינית	שם באנגלית	יעילות ריפוי
ארכבית שבטבטית	Polygonum equisetiforme	Horsetail knotweed	הרעלת קיבה, כאבי בטן, צרבת, שלשול, מחלות לב, פצעי שפתיים, עור קשה, כאבי שיניים, דימום חניכיים, עצירה בשתן
אורן הגלעין (מחטי אורן)	Pinus pinea	Stone pine	בעיות דרכי הנשימה, נשיכת בעלי חיים ארסיים, אבנים בדרכי השתן, טחורים, כוויות, פצעים, שיעול, שחפת, שלשול, עצירת שתן, משכך כאבים בכבד, עצירת דימום, קצרת(אסתמה), דלקת סימפונות(ברונכיטיס), שיגרון(ריאומטיזם), כאבי שרירים, עייפות, מחלות עור
אורן ירושלים (מחטי אורן)	Pinus halepensis	Aleppo pine	קשיי נשימה, קצרת(אסתמה), דלקת סימפונות(ברונכיטיס), אבנים בכליות, כאבי מפרקים, פצעים, כוויות, שלשול, טחורים, כאבי גב
אשחר ארצישראלי	Ramnus palasetina	Palestine buckthorn	עצירות, צהבת, דלקות עיניים,
אשכולית	Citrus paradisi	Grapefruit	אנגינה, קצרת(אסתמה), הפרעות עיכול, בחילה, צפדינה, תולעי מעיים, דלקת גרון, הצטננות, דלקות חניכיים, שטפי דם בעור
אשל הפרקים	Tamarix aphylla	Giant tamarisk	ניקוי רחם ושיכוך כאבים לאחר לידה, פטרת, כינים, כיב קיבה(אולקוס)
אתרוג	Citrus medica	Citron	כאבי עיניים, כאבי כליות, חיזוק הכבד, עקיצות ונשיכות בעלי חיים, ריבוי זרע אצל הגבר, בעיות פריון אצל האישה, שטיפת פה, דלקת חניכיים
באשן עגול עלים	Cleome droserifolia	Spider flower	פצעים פתוחים, הכשות ועקיצות בעלי חיים (שושנת יריחו), סוכרת, כאב בטן, שיעול, הקאות, מחלות עור
בבונג זהוב (קמומיל)	Matricaria aurea	Wild chamomile	הפגת גזים אצל תינוקות וילדים, הצטננות, כאב שיניים, כאב ראש, שיעול, הורדת חום, כאב בטן, דלקת חניכיים, כאב גרון, בעיות דרכי הנשימה, עצירת שתן, הצטננות
בבונג דו-גוני	Matricaria recutita	Wild chamomile	כאב בטן, כאב אוזניים, הורדת חום, הצטננות, זיהומי פה וגרון, דלקת עור, ריפוי פצעים חיצוניים, הגברת חלב אצל היולדת
בוצין מפורץ	Verbascum sinuatum	Scallop-Leaved mullein	מחלות עיניים,
בורג רפואי (לשון השור)	Borago officinalis	Common borage	חיזוק הגוף, דיכאון, כאבי בטן, שלשול דמי, שיעול, הורדת חום, צהבת, כאב אוזניים, הגברת זיעה, עצירת שתן, המרצת הפרשת חלב, המרצת בלוטות האדרנלין
בלוטה גלונית	Ballota undulata	Common ballota	פצעים פתוחים, עקיצות ארס, דלקת עיניים
בן אזוב רפואי	Hyssopus officinalis	Common byssop	בעיות דרכי הנשימה, הורדת חום, הצטננות, אנגינה, כאב גרון, צרידות, שיעול, קצרת (אסתמה)
בצל הגינה (בצל יבש)	Allium cepa	Onion	דלקת עיניים ואוזניים, טחורים, ריפוי פצעים, הפסקת דימום מהאף, כאב ראש
בקית כלאים	Vicia hybrida	Hairy yellow vetch	מחלות כבד, אבנים בכליות, דלקת מעיים, צרידות, סוכרת, שיעול (תינוקות וילדים)
ברוש מצוי	Cupressus sempervirens	Funeral cypress	סוכרת, דימום חניכיים, כאבי שיניים, צרבת

סקירת צמחי מרפא – מיון על פי א-ב עברי (שם לועזי מצורף) – המשך

שם צמח	שם בלטינית	שם באנגלית	יעילות ריפוי
ברקן סורי	Notobasis syriaca	Syrian thistle	הגברת תיאבון, המרצת העיכול, מחלות כבד ומעיים, הורדת לחץ דם גבוה, אבנים בכליות, עצירת שתן
בת קורנית (פשוטה (זעתר)	Thymus vulgaris	Garden thyme	שיעול, הורדת חום, הצטננות, הסדרת מעיים, תולעי מעיים, דלקות מערכת הנשימה, פטרת, מניעת גזים בקיבה
גד השדה (כוסברה)	Coriandrum sativum	Coriander	כאבי בטן, דלקות פה וחניכיים, צרבת, הקאות, כאב ראש, דלקת עיניים, חיזוק נשים הרות לפני הלידה ובתקופת ההנקה
גדילן מצוי	Silybum marianum	Holy thistle	מגביר תיאבון, בעיות עיכול, מחלות כבד ומעיים, הורדת לחץ דם גבוה, אבנים בכליות, עצירת שתן
גזר הגינה	Daucus carota	Carrot	מחלות דרכי השתן, הצטברות גזים, כאבי בטן, זירז מחדור חודשי, חיזוק עצמות ושיניים, המרצת עיכול, ניקוי הכבד, מחזק שיער, בריאות העור והציפורניים
גומא הפקעים (פפירוס)	Cyperus rotundus	Nut grass	פצעים(בעיקר מוגלתיים), מורסה(פרונקל) ופצעים על הפנים
געדה מפשקת	Teucrium divaricatum	Astride germander	הורדת חום, דלקות גרון, שיעול, צרידות, פצעים, נקעים, נפיחות, כאבים(שיכור מיד)
געדה מצויה	Teucrium capitatum	Mountain germander	יעיל מאוד לכאב בטן, הורדת חום, הצטננות, בחילות, כאבים במחזור, סוכרת, קצרת (אסתמה), תולעים בעיכול
גפן היין (ענבים, צימוקים)	Vitis vinifera	Grapevine	בעיות קיבה, שלשול, מורסות עור, עצירות, פצעים, כאב ראש, חידוד הזיכרון, שיפור כוח גברא, דלקת עיניים, אבני מרה, המרצת חילוף חומרים, סילוק חומרי פסולת מהגוף, חוסר דם(אנמיה), טחורים, תפקוד כליות
גרגר הנחלים	Nasturtium officinale	True water cress	הגברת כוח גברא, ניקוי דם, אבנים בכליות, מחלות כבד ומרה, ניקוי מערכת העיכול
גרגרנית יוונית (חילבה)	Trigonella foenum graecum	Fenugreek	מגביר תאווה מינית, סוכרת, שיעול, כאב בטן, דלקת מעיים, קשקשים בשיער, נשירת שיער, הורדת לחץ דם גבוה, כאב גרון, פצעים בפה
גרניון רך	Geranium molle	Dove's foot cranesbill	פצעים, כוויות, דלקת עיניים, חיזוק שורשי שיער, דלקות עור, מחלות נשימה, טיפול בעור פנים, הגברת חלב אצל המינקת
דובדבן	Prunus(Cerasus) avium	Cherry	שיעול, שלשול, מרגיע וממריץ את העיכול, שיגרון(ראומטיזם) ודלקת מפרקים, חוסר דם (אנמיה), עצירות, בעיות בערמונית
דבקה זיפנית	Galium aparine	Goose grass	ניקוי הדם, חיזוק הכבד, אקזמה, פריחה בעור, בלוטות לימפה נפוחות, זיהום בדרכי השתן, אבנים בכליות
דבקון הזית	Viscum cruciatum	Mistletoe	עצירות(גם לתינוקות וילדים), כאבים כלליים בכל הגוף, דלקת מפרקים, כאבי גב, סרטן בדרכי העיכול
דבשה לבנה	Melilotus albus	White melilot	הקאות, בחילות, ממריץ את הגוף, דלקת עיניים, שיכור כאבי מחזור, הורדת לחץ דם גבוה, פצעים ומכות יבשות
דודא רפואי (דודאים)	Mandragora autumnalis	Autumn mandrake	שיכור כאבים, עצירת דם מפצעים פתוחים, הגברת כוח גברא, בעיות פריון אצל נשים

סקירת צמחי מרפא – מיון על פי א-ב עברי (שם לועזי מצורף) – המשך

שם צמח	שם בלטינית	שם באנגלית	יעילות ריפוי
דושן שעיר	Bidens pilosa	Spanish needle	דימום פנימי, הורדת נפחות של בלוטות, פצעים, כיבי עור, הורדת רמת סוכר בדם
דטורה נטוית פרי	Datura innoxia	Hairy thorn apple	הרפיית שרירים, הרפיית מתח, דלקת סימפונות(ברונכיטיס), שיעול, קצרת(אסתמה) צמח רעיל מאוד !
דולב מזרחי	Platanus orientalis	Oriental plane	עקיצות, כוויות
דלעת הנחש הסורית	Bryonia syriaca	Syrian bryony	כאבי פרקים ועצמות, איחוי עצמות שבורות, דלקות עור קשות רעיל - לשימוש חיצוני בלבד !
דמומית ארם צובא	Adonis aleppica	Aleppo adonis	דימום פנימי, חיזוק הגוף, מחלות לב
דנדנה רפואית	Ceterach officinarum	Fingerfern	פצעים וחתכים, עצירת שתן, סרטן – כל סוגי הגידולים
דרדר מצוי	Centaurea iberica	Iberian centaury	סחרחורת, קצרת(אסתמה), כיב קיבה(אולקוס), שטפי דם פנימיים וחיצוניים, זירוז הגלדת פצעים
הגה מצוי	Alhagi maurorum	Camel thorn	עצירת שתן, אבנים בכליות, טחורים, חיזוק חניכיים, הפגת ריח רע מהפה
הדס מצוי	Myrtus communis	Common myrtle	עור מגורה(גם אצל תינוקות), נשירת שיער, דלקת מעיים, פצעים, עצירות, קצרת(אסתמה)
הל (תבלין)	Elettaria cardamomum	Cardamon	הפחתת משקל, מחלות דרכי שתן, מחלת מעיים, דלקת עיניים, בחילות, הקאות, אבנים בכליות, שיעול, שחפת, גיהוק, עצירת דימום מהרחם, חיזוק כוח גברא
הרדוף הנחלים	Nerium oleander	Oleander	הכשות בעלי חיים ארסיים, טחורים, מחלות לב, הקאות סחרחורת נוזל חלבי בצמח רעיל מאוד !
הרדופנין הציצית	Scorzonera papposa	Oriental viper's grass	מחלות ריאה, שחפת, ליחה בבית החזה, חיזוק זקנים וחלשים
וינקה ורודה	Vinca rosea	Rose periwinkle	דלקת עיניים, הסדרת ווסת, בעיות עיכול, סוכרת, סרטן (בעיקר בכימותרפיה בסרטן הדם) טרשת עורקים, שבץ מוחי צמח רעיל !
ויתניה משכרת	Withania somnifera	Winter cherry	שחפת, סם הרדמה, כאבי בטן, פצעים בעיקר פתוחים, סרטן - גידולים סרטניים בעור. צמח רעיל – לשימוש חיצוני בלבד !
ולרינה רפואית	Valeriana officinalis	Common valerian	הרגעת עצבים, שיכוך כאבים, נדודי שינה, חרדה, הורדת לחץ דם גבוה, כאב ראש, שיעול, פצעים, שרירים מכווצים
וניל שטוח העלים	Vanilla planifolia	Common vanilla	מחלות עיכול, הרעלת קיבה, הפגת ריח רע מהפה, דימום בחניכיים, טחולים, עצירות
ורבנה רפואית	Verbena officinalis	Common vervain	הורדת חום, כאב ראש, נדודי שינה, עצבנות, דלקת עיניים, דלקת אוזניים, פצעים, כאב ראש
ורד הכלב (שמן, מי וורדים)	Rosa canina	Dog rose	דלקת עיניים, דלקת אוזניים, כאב ראש, דלקת ריאות, דלקת במערכת העיכול, כאבי רחם
ורד צידוני	Rosa phoenicia	Phoenician rose	דלקת עיניים, דלקת אוזניים, כאב ראש, דלקת ריאות, דלקת במערכת העיכול, כאבי רחם
זוגן השיח	Zygophyllum dumosum	Syrian bean caper	דלקות עור, גירוד, כאבי שיניים
זוטה לבנה	Micromeria fruticosa	White savory	כאבי בטן, שיעול, הצטננות, חיזוק הגוף, הורדת לחץ דם, מחלות לב, ניקוי רחם לאחר לידה, פצעים, דלקת עיניים ועור, כוויות, ריח רע מהפה

סקירת צמחי מרפא – מיון על פי א-ב עברי (שם לועזי מצורף) – המשך

שם צמח	שם בלטינית	שם באנגלית	יעילות ריפוי
זוטה צפופה	Micromeria myrtifolia	Savory	כאבי בטן, כאב גב, כאבי לב, כאב ראש, מתח וחרדה, בעיות בדרכי הנשימה, עצירת שתן
זית אירופי	Olea europaea	Common olive	תולעי בטן, שיעול, מחלות דרכי העיכול, מחלות דרכי הנשימה, אבנים במרה, ביות שיניים וחניכיים, קשקשים בראש, נשירת שיער, כינים, דלקת מפרקים, כאבים בכל הגוף, דלקת אוזניים, פצעים, הורדת לחץ דם גבוה, סוכרת. משפר תיאבון
זלזלת הקנוקנות	Clematis cirrhosa	Virgin's bower	משפר כוח גברא, מורסות, כוויות, פצעים פתוחים, טחורים
זנב העקרב השכני	Scorpiurus muricatus	Prickly scorpiontail	דלקת דרכי השתן, תפקוד המעיים, גזים ועצירות
זנגביל רפואי (ג'ינג'ר)	Zingiber officinale	Common ginger	חיזוק הראייה, שיעול, חיזוק כוח גברא, כאב שיניים, הרחבת כלי דם עליונים בעור, בעיות נשימה ועיכול, שלשול, הקאות, כאב ראש
זקום מצרי	Balanites aegyptiaca	Jericho balsam	כאבי מפרקים ושרירים, תולעים, עצירות, פצעים מוגלתיים
חבוש מארך	Cydonia vulgaris	Quince tree	עצירות, שלשול, שיעול, כאב בטן,
חבצלת החוף (קעבול)	Pancreatium maritimum	Sea pancreatium	נזלת, מחלות מערכת הנשימה
חוח עקוד	Scolymus maculatus	Spotted golden thistle	בעיות מעיים ומערכת השתן, פצעי עור,
חוחן הקנרס	Onopordum cynarocephalum	Cotton thistle	בעיות מעיים ומערכת השתן
חזרת הגינה	Armoracia lapathifolia	Horseradish	צפדינה, תולעים בעיכול, דלקת בדרכי השתן, אבנים בכליות, עודף נוזלים בגוף, נזלת, דלקת סימפונות(ברונכיטיס), שיגרון(ריאומטיזם), שיעול וליחה
חטמית זיפנית	Alcea setosa	Bristly hollyhock	פצעי נמק, כוויות, שיעול, שיעול, דלקות בגוף, דלקת עיניים, מי פנים
חיטה (קמח)	Triticum	Common wheat	שיעול, עצירת שתן, בעיות עיכול, אבנים בכליות, דלקות עור, פטרת, אלרגיה בעור. חיזוק הגוף וריבוי חלב אצל המינקת.
חילף החולות	Demostachya bipinnata	Love grass	כאבי בטן, הרעלת מזון, שלשול דמי, מחלות מעיים
חלבלוב מגובשש	Euphorbia hierosolymitana	Jerusalem spurge	כאבי בטן, עצירות, שלשול
חלמית גדולה (חוביזה)	Malva sylvestris	Wood mallow	שיעול, בעיות דרכי הנשימה ודרכי השתן, פצעי נמק, כוויות, מחלות עור, דלקות באיברי מין של האישה, חיזוק שיער הראש, שיפור הראייה
חמדת השיח	Hammada salicornica	Hammada	דימום ברחם, כאבי שרירים, פצעים, כאב שיניים
חמנית מצויה (פיצוחים)	Helianthus annuus	Sunflower	פצעים, פצעונים, פטרת עור, כאב ראש,
חומעה ורודה	Rumex cyprius	Pink sorrel	כאב בטן, כתמים ואבעבועות על הפנים, חוסר דם(אנמיה), בעיות דם אחרות, אבנים בכליות, תולעים בבטן
חמציץ נטוי	Oxalis pes-caprae	Cape sorrel	כאבי בטן, כתמים ואבעבועות על הפנים, תולעים בדרכי העיכול

סקירת צמחי מרפא – מיון על פי א-ב עברי (שם לועזי מצורף) – המשך

שם צמח	שם בלטינית	שם באנגלית	יעילות ריפוי
חסת המצפן	Lactuca serriola	Prickly lettuce	כאב שיניים, דלקת חניכיים, כאבי בטן, דלקות כבד וכליות, נדודי שינה, קצרת(אסתמה)
חסה תרבותית	Lactuca sativa	Cabbage lettuce	דלקות בעיניים, בכליות, ובכבד, הגברת חלב האישה המינקת, שיפור ראייה, הרגעה, שיעול, משקיט כאבים
חצב מצוי	Urginea maritima	Maritime squill	וורידים בולטים ברגליים, גידולי עור, כאבי גב, כאבי מפרקים. שימוש חיצוני בלבד : הבצל והצמח רעילים !
חרדל השדה	Sinapis arvensis	Charlock	דלקת אזניים, כאבי מפרקים, חיזוק הגוף וניקוי המעיים, אבנים בכליות, הצטננות, מחלות כבד
חרוב מצוי	Ceratonia siliqua	Locust tree	שלשול, פצעים בפה, סוכרת, מחלות דרכי הנשימה, שיעול, דימום פנימי
חרחבינה חופית	Eryngium maritimum	Sea holly	עצירת שתן, מחלות עור וכבד, צהבת, חוסר דם(אנמיה), שיעו, כאבי בטן, הורדת לחץ דם
חרחבינה מכחילה	Eryngium certicum	Field eryngo	פצעי קיבה, תולעי מעיים, דלקת חניכיים, פצעים ושריטות, סוכרת, מחלות מרה, עקיצות עקרב
חרצית עטורה	Chrysanthemum coronarium	Crown Marigold	הורדת חום, עצירת התכווצויות רחם, הסדרת המחזור החודשי אצל האישה
חורשף מצויץ	Atractylis comosa	Beantifue distaff thistle	ניקוי מערכת העיכול, מחלת הנפילה
טבורית נטויה	Umbilicus intermedius	Pennywort	מחלות גרון, צרידות, פצעים, אבעבועות קור
טבק אמיתי (ניקוטין)	Nicotiana tabacum	Tobacco	פצעים מדממים, הכשות נחשים,
טבק השיח	Nicotiana glauca	Tree Tobacco	פצעים, דלקות עור, כינים, פרעושים
טורים מצויים	Diplotaxis erucoides	White wall-rocket	עצירת שתן, מחלות כבד וטחול, אבנים בכליות, ריבוי חלב אצל אישה מיניקה, הגברת כוח גברא, אבנים בכליות
טיון דביק	Inula viscosa	Lesser elecampane	מלך צמחי המרפא. כאבי מפרקים, כאבי גב, רגליים נפוחות, פצעים מזוהמים, בעיות חניכיים
טמוס מצוי	Tamus communis	Common black bryony	עצירת שתן, עצירות, אבעבועות חורף, כאבי מפרקים, דלקות עור, פצעים
טופח מצוי	Lathyrus aphaca	Yellow vetchling	שלשול, הגברת חלב אצל אישה מיניקה, פצעי פנים
יבלית מצויה	Cynodon dactylon	Bermuda grass	פצעים פתוחים, עצירת שתן, מחלות כבד, הורדת חום, הקאות, דימום מהאף, שלשול, עור סדוק, ניקוי יסודי של הגוף
יחנוק המדבר	Cistanche tubulosa	Broomrape	צהבת, אבנים בכליות, עצירת שתן, שלשול, פצעים
ילקוט הרועים	Capsella bursa pastoris	Shepherd's purse	דימום פנימי(קיבה,כליות,ריאות,אף), כאבי ווסת, מחלות דרכי השתן, כאבי מעיים, טחורים, שלשול כרוני, צהבת
ימלוח פגום	Nitraria retusa	Common nitraria	כאבי שיניים, עקיצות, נפיחות בגוף

סקירת צמחי מרפא – מיון על פי א-ב עברי (שם לועזי מצורף) – המשך

שם צמח	שם בלטינית	שם באנגלית	יעילות ריפוי
ינבוט השדה	<i>Prosopis farcta</i>	Field prosopis	טחורים, כאבי שיניים, דימום חניכיים, סוכרת, אבנים בכליות, עצירת שתן, בעיות עור, פצעי שפתיים(הרפס)
יסמין רפואי (סמלק)	<i>Jasminum officinale</i>	Jasmine of poetry	משמש להפקת בושם. מחלות דרכי הנשימה(אדים), הורדת חום
יסמין שיחני	<i>Jasminum fruticans</i>	Wild Jasmine	מחלות דרכי הנשימה(אדים), הורדת חום, קצרת(אסתמה)
יערה איטלקית	<i>Lonicera etrusca</i>	Italian honeysuckle	אנגינה, מחלות דרכי השתן, שיעול, קצרת(אסתמה), דלקת סימפונות(ברונכיטיס), עצירות כרונית, מחלות כבד
יפרוק המדבר	<i>Anabasis articulata</i>	Jointed anabasis	מחלות עור: גרדת, פטרת, אקזמה, מחלות דרכי הנשימה, מחלות דרכי שתן, כאבי מפרקים
ירבוז מפשל	<i>Amaranthus retroflexus</i>	Reflexed amaranth	הורדת חום, בצקת, שלשול, הכשות נחשים ארסיים, פצעים, דלקת סימפונות(ברונכיטיס), זירז המחזור החודשי
ירוקת החמור	<i>Echballium elaterium</i>	Squirting cucumber	צהבת, קטרקט בעיניים, דלקת אוזניים, עצירות, נוזלים במערכת הנשימה, דלקות עור, פטרת וגרדת. מוהל הפרי המשמש לריפוי רעיל!
כובע הנזיר	<i>Tropaeolum majus</i>	Nasturtium	צפדינה, דלקות כיס מרה, עצירות, מעורר תיאבון והפרשת שתן, מחטא ומנקה כבד וכליות
כוכב ריחני	<i>Asteriscus graveolens</i>	Stink wort	מחלות מין, מיחושי קיבה, בחילות, הקאות, החשת הלידה, הרגעת כאבים, מחלת הנפילה
כוכבת מצויה	<i>Stellaria media</i>	Common chickweed	דלקות פנימיות: ריאות, קיבה, מעיים, מחלות כבד, דלקת סימפונות(ברונכיטיס), קצרת (אסתמה)
כליל החורש	<i>Cercis siliquastrum</i>	Judas tree	מחלות כבד וטחול, נזלת כרונית, קשיים בדרכי הנשימה, צהבת, אבנים בכליות, נפילות ברגליים, דלקת עיניים, פצעים, פטרת
כלך מצוי	<i>Ferula communis</i>	Common giant fennel	פצעים, נפיחות, כאבי שיניים ובטן, טחורים, כאבי גרון וצרודות, הצטננות, דלקת ריאות, חיזוק הראייה
כלמנתה אפורה	<i>Calamintha incana</i>	Gray calamint	תולעי מעיים, שיעול, דלקת ריאות, קצרת(אסתמה), כאבי ווסת, כאבי בטן, מקל על אישה יולדת
כמון תרבותי (תבלין נפוץ)	<i>Cuminum cyminum</i>	Cumin seed	מעורר אהבה, נפיחות הגוף, עצירת שתן, קשיי נשימה, מחלות כבד, כאבי בטן, שלשול, כאבי בטן, מחלות קיבה, שטפי דם מהאף
כמנון האניס	<i>Pimpinella anisum</i>	Anise seed	עצירות, כאב בטן, הצטננות, גזים בבטן, כאב ראש, התעוותות שרירי הפנים, הסדרת נשימה, הגברת תיאבון
כסיה מדברית	<i>Cassia italica</i>	Italian senna	הפרעות בדרכי העיכול, עצירות, הרעלות מזון קשות
כף-אוזז האשפות	<i>Chenopodium murale</i>	Nettle-leaved Goosefoot	שיעול, דלקת ריאות, מחלות מעיים, כוויות, דלקות עור ופצעונים
כופר לבן (חינא)	<i>Lawsonia alba</i>	Henna plant	צמח בושם וצביעת שיער. מחלות עור, גרדת, חצבת, דימום בחניכיים, דלקת סימפונות(ברונכיטיס), מניעת היריון, זיבה, פטרת, הסדרת מחזור נשי, פצעים, כוויות, כאבי מפרקים

סקירת צמחי מרפא – מיון על פי א-ב עברי (שם לועזי מצורף) – המשך

שם צמח	שם בלטינית	שם באנגלית	יעילות ריפוי
כרוב הגינה	Brassica Oleracea	Turnip/ Cabbage	צרידות, מחלות עור, כאב בטן, טחורים, כאבי ראש ושיניים, קצרת(אסתמה), כאבי מפרקים, פצעים, נמק, כוויות, בצקת ריאות, דלקת סימפונות(ברונכיטיס), שיעול, כיב קיבה(אולקוס), עצירות, הורדת לחץ דם,
כרוב שחור	Brassica nigra	Black mustard	תולעי בטן, צרידות, כאבים ראומטיים, פצעים, גזים בבטן, פטרת עור, דלקת סימפונות (ברונכיטיס), שיעול
כרויה נאה	Bunium elegans	Caraway	פצעים, מחלות לב, עצירת שתן, דלקת עיניים, דלקת ברחם, שיעול, הצטננות, בחילה
כרויה תרבותית (קימל)	Carum carvi	Caraway seed	מחלות לב, הרטבת לילה(ילדים), כולרה, מחלות נפש, דלקות מעיים, מעורר תשוקה מינית, שיעול, הצטננות, בחילה, מחלות קיבה ומחלות כבד
כורכומה ארוכה (כורכום)	Curcuma longa	Long tooted curcuma	צהבת, כאבי בטן, בעיות במערכת העיכול, כאב ראש, שלשול, דיכאון, מחלות כבד, כיב קיבה (אולקוס), מורסה(פרונקל), נפיחויות, יבלות
כורכום הגנה (זעפרן)	Crocus sativus	Saffron	דלקת עיניים, חיזוק ראייה, כאב אוזניים, פצעים, שטפי דם חיצוניים, צהבת, הצטננות, נזלת, בעיות פריון(עקרות), מחלות כבד, נפיחויות בגוף, עצירות, חיזוק כוח גברא
כרפס ריחני	Apium graveolens	Wild celery	ניקוי דם, זירוז המחזור החודשי, הפגת ריח רע מהפה, מחלות גרון, פצעים, מחלות דרכי השתן, דלקת מפרקים, עקיצות חרקים, כאבי מחזור חודשי
כשות השדות	Cuscuta campestris	Clover dodder	מחלות דרכי השתן, סרטן בדרכי העיכול
כתולה חריפה	Chiliadenus iphionoides	Sharp varthemia	כאבי בטן, הרעלות קשות, שיפול, פצעים מזהמים, תולעים, הורדת חום גבוה, תשישות גופנית, שפעת, שלשול, מחלות לב, דלקת מפרקים
כתלית יהודה	Parietaria judaica	Wall pellitory	פצעים מזהמים, בעיות מעיים ודרכי השתן
כתמה עבת שורשים	Thrinicia tuberosa	Tuberous dandelion	צהבת, כיב קיבה(אולקוס), עצירות, אבנים בכליות, מחלות מין
לבונה (בוסוויליה)	Boswelia serrata	Frankincens e	דלקות עור, דלקת פרקים, כאבי גב, טרשת עורקים, הפחתת שומנים בדם
לוף ארצישראלי	Arum palaestinum	palestine arum	שיעול, טחורים, תולעים, עצירת שתן, פצעונים בעור
לופית מצויה	Arisarum vulgare	Friar's cowl	פצעים, עצירת שתן, קוצר נשימה, שיעול, גירוד, מורסות פתוחות, הפסקת דמיעה לא-רצונית
לחך מצוי	Plantago lagopus	Hare's Foot plantain	כאב גרון, דלקות בשתן, שלשול, עקיצות, גירוי עור, פצעים, דלקת עיניים, עצירות, כאב בטן
לחך סגלגל	Plantago avata	Ovata plantain	פצעוני עור, שטפי דם, פצעים, כאבי בטן, עצירות כרונית, דלקת מעיים
לוטם שער	Cistus creticus	Soft-hairy rockrose	פצעים, צרידות, שיעול עם ליחה, צרבת, דימום פנימי, נשירת שיער
לימון	Citrus limon	Lemon	דלקות דרכי הנשימה, בעיות עיכול, בחילה, הקאות, כאב ראש, עצירות, הצטננות, הורדת חום, דלקת ריאות

סקירת צמחי מרפא – מיון על פי א-ב עברי (שם לועזי מצורף) – המשך

שם צמח	שם בלטינית	שם באנגלית	יעילות ריפוי
לימונית ריחנית (עשב הלימון)	Cymbopogon citratus	Lemongrass	שיעול, דלקות גרון, הפרעות עיכול, מרגיע את מערכת העצבים, מעורר הזעה, ממריץ את מחזור הדם
ליפיה לימונית (לואיזה)	Lippia citriodora	Lemon verbena	בעיות בדרכי השתן, מחלות בעיכול, שיעול, דלקות גרון
לולינית מעובה	Eminium spiculatum	Wake robin	כאבי ווסת, חיזוק גוף היולדת, נמשים בעור, כתמים ופצעים. מי פנים.
לענה דרקונית	Artemisia dracunculus	Tarragon	כאבי שיניים, רענון נשימה, בעיות עיכול, נדודי שינה
לענה (מספר סוגים)	Artemisia	Worm wood	תולעי בטן, פטרת, הורדת חום, בעיות קיבה, מחלות דרכי השתן, נזלת, עקיצות והכשות, הורדת לחץ דם, מחלות לב, שיעול, מחלות דרכי הנשימה, סוכרת, דלקת עיניים, עצירות, דלקת אוזניים, חיזוק שיער, הסדרת מחזור חודשי, אבנים בכליות
לפת	Brassica campestris	Cabbage	צרידות, שיעול, יובש בפה, דיכאון, אבנים בכליות, חיזוק עצמות, שיער, ציפורניים ושיניים. דלקת סימפונות(ברונכיטיס)
לשון הפר	Anchusa strigosa	Prickly alkanet	כוויות, גידולים, פצעים בעור, נשירת שיער, כאב בטן, שלשול, שטף דם, תולעים, נגד הפלות. בפצעים - יעיל משמעותית מאלוורה.
לשון הכלב הכרתית	Cynoglossum creticum	Blue hound's tongue	כוויות, פצעים
מוסקטית ריחנית (אגוז מוסקט)	Myristica fragrans	Nutmeg tree	דלקת אוזניים, דלקת עיניים, כאב ראש, מחלות עצבים, כאבי פרקים, טחורים, הצטננות, חיזוק כוח גברא, צהבת, שיפור ראייה, מחלות עיכול
מורקינדיה מבריקה	Moricandia nitens	Moricandia	שלשול, פצעים, כאבי בטן, דימומים פנימיים, שטף דם, הורדת חום(תינוקות וילדים)
מיש דרומי	Celtis australis	European nettle	מחלות ודלקות עור בעיקר פטרת וספחת (פסוריאזיס), כאבי מפרקים, צרבת, כיב קיבה
מלוח קיפח	Atriplex halimus	Silvery orache	מחלות דרכי העיכול, כאב בטן, שלשול, מחלות לב, סוכרת, כאבי שרירים ומפרקים
מלוכיה נאכלת	Corchorus olitorius	Jews mallow	כאב בטן, עצירות, פצעים, צרידות, קוצר נשימה, מחלות כבד ומרה
מלון (פרי)	Cucumis melo	Melon	אבנים בכליות, עצירת שתן, מחלות עור, ניקוי מערכת העיכול לא מומלץ : לסובלים מטחורים, שיגרון ואישה מיניקה.
מליסה רפואית	Melissa officinalis	Common balm	שטפי דם, דיכאון, בעיות קיבה, הורדת חום, הפרעות במחזור החודשי, נדודי שינה, שיעול, כאב ראש, צירי לידה, מחלות לב, הגלדת פצעים, התכווצויות הרחם
מלפפון הגינה (קישות)	Cucumis sativus	Cucumber	הורדת חום, עצבנות, צהבת, יובש בפה ובאף, פצעי לשון, משתן טבעי, אבנים בכליות, שומר על גמישות שרירים ורעננות העור, מחלות ריאומטיות, נשירת שיער, אקנה שימוש : מיץ מלפפונים

סקירת צמחי מרפא – מיון על פי א-ב עברי (שם לועזי מצורף) – המשך

שם צמח	שם בלטינית	שם באנגלית	יעילות ריפוי
מעוג אפיל	Lavatera trimestris	Queen mallow	דלקות גרון ודרכי הנשימה, מערכת העיכול, עצירות, דלקת עיניים, פצעים פתוחים, כוויות, הזנת עור הפנים – מי פנים
מקור חסידה חלמתי	Erodium malacoides	Mallow leaves storksbill	פצעים, כפות רגליים מבוקעות, עור קשה ומחוספס, מי פנים לריענון העור
מרוביון מצוי	Marrubium vulgare	White horehound	פצעים מזהמים, דלקת עיניים, בעיות דרכי הנשימה, שיעול, חוסר דם (אנמיה), מחלות לב יעיל מאוד לפצעי נמק.
מרווה משולשת/ ריחנית/ רפואית (סאלוויה)	Salvia	Horn leaved sage	כאב בטן, הצטננות, הורדת לחץ דם, שיעול, כאבים בבית החזה, דיזנטריה, גזים בבטן, חוסר תיאבון, פטרת, הגלדת פצעים, הסדרת מחזור חודשי, חולשה כללית, דלקת עיניים, פצעים וחתכים
מרור הגינות	Sonchus oleraceus	Common sow thistle	כאבים בכל הגוף, תולעי בטן, יבלות, ניקוי דרכי העיכול
מרקולית מצויה	Mercurialis annua	Annual mercury	פצעים, יבלות, עור סדוק ויבש, שלשול, דלקת אוזניים,
מררית מצויה	Picris altissima	Yellow succory	גידולי עור חיצוניים, הסרת כתמים מהעור, הסדרת פעילות המעיין
משין גילי	Imperata cylindrica	Cogon grass	דימום פנימי, דלקת כליות, דלקת מפרקים, הורדת חום, קצרת (אסתמה), צהבת
מתנן שער	Thymelaea hirsuta	Hairy thymelaea	פצעים, מורסות (פרונקול), גירוי עור, מחלות דרכי הנשימה, שיעול, מוגבלות תנועה (ילדים ותינוקות)
נזמית לבנה	Lamium moschatum	Musk dead nettle	שטפי דם פנימיים, דימום יתר בווסת, חוסר דם (אנמיה), שלשול, פצעים, כוויות, שומניות יתר בשיער
נטופית רפואית	Althaea officinalis	Marsh mallow	עצירת שתן, פצעים – מרכז רקמות, דלקות מערכת העיכול, כיב קיבה (אולקוס), דלקת בפה ובגרון, שיעול, מחלות דרכי הנשימה
נרית הקמה (תבלין : שומר)	Ridofia segetum	Bishop's weed	הסדרת מחזור חודשי, הגברת חלב אצל אישה מיניקה, המרצת העיכול, שיעול, גזים בבטן, כינים, בעיות בדרכי הנשימה
נענה – תה מספר סוגים	Mentha pulegium	Pennyroyal	שיעול, קור בגוף, עקיצות והכשות, הגברת תיאבון, בעיות עיכול, גיהוקים, בחילות, קצרת (אסתמה) נענה חריפה - תבלין נפוץ לתה : דלקת עיניים, נפיחויות בגוף, בחילות, הקאות, כאב ראש, חולשה, עייפות, כרונית, חיזוק כוח גברא
נפית כפופה	Nepeta curviflora	Catnip	הפרעות בעיכול, מחלות דרכי הנשימה, תשישות גופנית, דיכאון ומתח נפשי, קצרת (אסתמה)
נר הלילה החופי	Oenothera drummondii	Evening primrose	גרב (אקזמה), הפרעות במחזור, מחלות לב, מחלות כלי דם, מתח, הורדת לחץ דם, חרדות
נרקיס מצוי	Narcissus tazetta	Wild daffodil	הצטננות, דלקת ריאות, קצרת (אסתמה), שלשול, הקאות, כאב ראש, כאב מפרקים, דלקת אוזניים

סקירת צמחי מרפא – מיון על פי א-ב עברי (שם לועזי מצורף) – המשך

שם צמח	שם בלטינית	שם באנגלית	יעילות ריפוי
סביון אביבי	Senecio vernalis	Spring groundsel	מנקה ומטהר מעיים(מעורר הקאה קלה), צהבת, מחלות כבד, פצעים, דלקות, דלקת עיניים, שטף דם פנימי, עצירות
סולנום שחור	Solanum nigrum	Black nightshade	פצעים מזהמים, מורסה(פרונקל), גרדת, טחורים, כוויות, נפיחויות
סינפיטון רפואי	Symphytum officinale	Common comfrey	ממריץ גידול עצמות וסחוסים, פצעים מזהמים, שברים ונקעים, דלקת מפרקים, כיב קיבה(אולקוס)
סירה קוצנית	Sarcopoterium spinosum	Spiny burnet	סוכרת, כאב בטן, כאב שיניים, דלקות חניכיים, עצירת שתן, דלקות חיצוניות, שיכור כאבים
סלק אדום	Beta vulgaris	Red beet	שיפור מחזור הדם, חולשה כללית, תשישות, אבנים בכליות, מחלות כיס מרה, כבד ובלוטת הערמונית, ליחה בגרון, טחורים, פצעי עור
סלק מצוי	Beta vulgaris	Beet	עצירות, דימום בקיבה, חוסר דם(אנמיה), תשישות, מחלות כבד, נשירת שיער, קשקשים, עור מתקלף(פנים וידיים)
סמבוק שחור	Sambucus nigra	Black elder	מחלות חורף: שפעת, שיעול, הצטננות, נזלת, הורדת חום. עצירות, דלקת מפרקים
סמר חד	Juncus acutus	Sharp pointed rush	מניעת דימום לאחר לידה, גורם להפלה.
סרפד הכדורים	Urtica pilulifera	Roman nettle	כאבי גב ומפרקים, עצירת שתן, שטפי דם מהאף, פצעים, מורסה(פרונקל), הרעלת קיבה, נשירת שיער, חוסר דם(אנמיה), קצרת(אסתמה), שלשול, דימום בפה, שטפי דם ברחם ומחלות נשים אחרות
עבקנה שכיח	Arundo donax	Cyprus cane	שלשול, גיבוס וקיבוע שברים בעצמות
עגבנית הגינה	Lycopersicum esculentum	Tomato	פצעים פתוחים ומזהמים, ניקוי כבד, המרצת מחזור הדם והלב
עדשה תרבותית (עדשים)	Lens esculenta	Lentil	חיזוק שיניים וחניכיים, דלקת עיניים, שיעול, אבנים בכליות, כתמי עור, חיזוק הגוף, חוסר דם(אנמיה), עייפות, הורדת לחץ דם, הפרעות בתפקוד הכליות והכבד
עוזרר קוצני	Crataegus aronia	Spiny hawthorn	שלשול, שטפי דם פנימיים, דלקת גרון, סחרחורת, עוויתות, הורדת לחץ דם, הסתיידות עורקים, חרדה, עצבנות, מחלות לב, תופעות גיל המעבר אצל נשים
עירית (תבלין)	Allium schoenoprasum	Chives	זיהומים ודלקות, טפילים, המרצת פעילות הקיבה, תולעי מעיים, שיעול, הצטננות, דלקות מערכת הנשימה והעיכול
עירית גדולה	Ashodelus ramosus	Tall asphodel	יעיל מאוד להסרת יבלות, צהבת, אקזמה, נפיחות ברגליים, סדקים בעור
עכובית הגלגל	Gundelia tournefortii	Thumble thistle	מחלות דרכי העיכול והכבד, אלרגיה, בחילה, סחרחורת, העלאת לחץ דם נמוך
עולש מצוי	Cichorium pumilum	Dwarf chicory	חוסר דם(אנמיה), חוסר תיאבון, דלקות מערכת השתן, הורדת רמת סוכר גבוהה. יעיל מאוד למחלות כבד וניקוי הדם מזיהומים
עצבונית החורש	Ruscus aculeatus	Common butcher's broom	אבנים בכליות, שלשול, כאב בטן, הרגעת תינוקות

סקירת צמחי מרפא – מיון על פי א-ב עברי (שם לועזי מצורף) – המשך

שם צמח	שם בלטינית	שם באנגלית	יעילות ריפוי
ער אציל תבלין-עלי דפנה	Laurus nobilis	Sweet bay	שיגרון(ראומטיזם), שלשול והקאות(תינוקות), עששת שיניים, דלקת אוזניים, שיתוק(עיסוי), הרעלת קיבה, הצטננות, חיזוק שיער, ריכוך העור, הרחקת ריחות רעים(כמו זיעה)
ערבה לבנה	Salix alba	White willow	כאבים בכל הגוף(גם כאב ראש), הורדת חום, עצירת שתן, דלקת במערכת הנשימה, כוויות, פצעים וחבורות
ערטנית השדות	Leontice leontopetalum	Lion's leap	מורסה(פרונקל), פצעים, אקזמה, פטרת מתחת לציפורן
ערער אדום	Juniperus phoenicea	Red juniper	מחלות עור, חזרת, כאב בטן, המרצת עיכול, זיהום בשתן,
פואה מצויה	Rubia tenuifolia	Eaved madder	חיזוק עצמות(תינוקות וילדים), אבנים בכליות, מחלות עור קשות
פטל קדוש	Rubus sanguineus	Holy bramble	טחורים, כיב קיבה(אולקוס), מחלות עור, מורסה(פרונקל), כוויות, דלקת חניכיים, אנגינה, דלקת באיברי המין
פטרוסלינון מסולסל	Petroselinum crispum	Parsley	אבנים בכליות, שטפי דם, עצירת שתן, אבני מרה. ניקוי כבד, מערכת דם וכליות
פיגם מצוי	Ruta chalepensis	Common rue	יעיל מאוד : דלקת מפרקים, כאב גב, כאב ראש, הרעלת קיבה, שיעול, דלקת עיניים, כינים, דלקת אוזניים
פיגמית מגובששת	Haplophyllum tuberculatum	Warty rue	דלקת עיניים, כאב בטן, כאב ראש, כאב גב ומפרקים, הורדת חום, בחילות
פלפל אנגלי (תבלין)	Pimenta officinalis	Pimento / Allspice	מחלות עיכול, הפגת גזים, כאב בטן, סם ממריץ המעורר תיאבון ותאווה מינית
פלפל שחור (תבלין)	Piper nigrum	Black pepper	הצטננות, הורדת חום, כאבים בחזה ושיעול, הפגת ריחות מהפה, כאב בטן, בחילה, הקאות, שלשול, מחלות בדרכי העיכול, מגביר תיאבון
פלפל הגינה (פלפל, פפריקה)	Capsicum annum	Sweet pepper	חיזוק הקיבה, מעורר תיאבון, מחטא, מעורר תשוקה מינית, מחזק את הגוף
פלפל חריף	Capsicum frutescens	Cayenne pepper	זירוז עיכול, ניקוי מעיים, שיעול, כאב מפרקים
פלרגוניום ריחני (חריף)	Pelargonium graveolens	Pelargonium	דלקת הרוחם, הורדת חום גבוה, צרבת, בחילה, דלקת עיניים, הפגת ריח רע מהפה.
פנקס גינסנג	Panax ginseng	Asiatic ginseng	מחזק לאחר מחלה או תשישות, משפר ריכוז, מתח נפשי, נדודי שינה, סוכרת, הזעת יתר.
פפיה	Carica papaya	Papaya	אקזמה, יבלות, תולעי מעיים, כיבים וחבורות.
פרג אגסני אופיום	Papaver subpiriforme	Poppy corn	דיזנטריה, כאבים בכבד, נדודי שינה, שעלת, כאב בטן, שלשול, דלקת אזניים.
פרג תרבותי	Papaver somniferum	Poppy seed	נדודי שינה, כאבים, כאב בטן, שלשול, כאב ראש, שיעול, דלקת גרון.
פרגה מקרינה	Glaucium corniculatum	Red banded poppy	דלקת עיניים, פצעים, חבורות, גזות, גרדת בעור.
פרעושת גלונית	Pulicaria incisa	Common flea bane	כאב בטן, נזלת, שיעול, כאב מפרקים,
פשתה שעירה זרעים	Linum pubescens	Hairy flax	כאב בטן, אבנים בכליות, קשיי עיכול, תולעים בבטן, מורסה(פרונקל), טחורים, שיעול, נשירת שיער, אין-אונות.
פתילת המדבר	Calotropis procera	Sodom apple	סרטן עור, מחלות עור, ורידים בולטים ברגליים. רעיל מאוד !

סקירת צמחי מרפא – מיון על פי א-ב עברי (שם לועזי מצורף) – המשך

שם צמח	שם בלטינית	שם באנגלית	יעילות ריפוי
צבר מצוי	Opuntia ficus indica	Indian fig	דימום פנימי, שלשול, דיזנטריה, מחלות דרכי השתן, כינים, גזזת, כאב גב, כוויות, דלקת בעור, פצעים, פצעונים, עצירות.
צורית ספרדית	Sedum bispanicum	Biting stonecrop	כיב קיבה, חום, דלקת עור, פטרת, אבנים בכליות, פצעים בפה ובגרון, דימום פנימי.
צלף קוצני	Capparis spinosa	Thorny caper	הגברת כוח גברא, עקרות נשים, בעיות שמיעה, שיגרון (ראומטיזם), פצע פתוח ומזוהם (דלקת), סוכרת, כאב שיניים, מחלות דרכי הנשימה.
צמרנית הסלעים	Phagnalon rupestre	Wooly fleabane	פצעים מדממים, כאב שיניים, מחלת עור.
צנון הגינה	Raphanus sativus	Radish	צרידות, שיעול, דלקת בדרכי השתן, אבנים בכליות, חזרת, נפיחות ברגליים, כאב במפרקים, נקע, פצעים.
צנון מצוי (סלט ירקות)	Raphanus raphanistrum	Wild Radish	דלקת בדרכי השתן, אבנים בכליות, מקל על העיכול, חיזוק כבד, מרבה זרע, הגברת תיאבון.
צפצפה מכסיפה	Populus alba	White poplar	טיפול בעקרות, אבנים בכליות, דלקת, שיגרון (ראומטיזם), כאבים, דלקת מפרקים, שלשול, בעיות תפקוד בכבד.
ציפורן חתול (שמן, משחה)	Calendula officinalis	Marigold	אבעבועות, חצבת, נפיחות בגוף, דלקת עור, הפרעות במחזור החודשי, פצעים בפה, דלקת חניכיים, דלקת בלוטות הלימפה, כיב קיבה (אולקוס), דלקת גרון, טחורים, עור סדוק, גרב (אקזמה), דלקת עיניים, כוויות מכונה "הפניצילין הרוסי".
צנתרה ורודה (זעתר)	Satureja thymbra	Summer savory	בעיות בדרכי הנשימה, הצטננות, שלשול, נפיחות רגליים, הרגעת עצבים, סחרחורת, עששת, פצעים פתוחים (דלקתיים), שיגרון (ראומטיזם), כאב בטן.
צתרה תרבותית	Satureja hortensis	Summer savory	חיזוק הגוף וחיטוי, שיפור עיכול, עקיצות דבורים וצרעות, תולעים בעיכול, מחלות דרכי נשימה, שיעול, נפיחויות בגוף, פצעים.
צתרנית משובלת	Thymbra spicata	Spiked thymbra	מחלת לב, שיתוק זמני, כאב מפרקים, שלשול, כאב מפרקים, כאב בטן, התקף עצבים, עששת, פצעים.
קדה שעירה	Calycotome villosa	Soft-hairy calycotome	כאב בטן, צהבת, כאבים.
קולרבי	Brassica oleracea	Kohlrabi	צרידות, ליחה בגרון, קצרת (אסתמה), מחלות ריאה, בעיות בסינוסים, הפרעות תפקוד בלוטת התריס.
קורטם הצבעים (חריע)	Carthamus tinctorius	Bastard saffron	נפיחות בגוף, טחורים, פצעים, מיימת, דלקת דרכי הנשימה, צהבת, שיגרון (ראומטיזם), שלשול, נגד כינים.
קורנית מקורקפת	Coridothymus capitatus	Capitate thyme	שיעול, הצטננות, כאב שיניים, מחלות עיכול, עצירות קשה, שיתוק זמני, קשיי נשימה, חוסר תיאבון, חולשה כללית.
קוזח עקום	Pituranthos tortus	Zaguv	הורדת חום גבוה, תולעי בטן, כאב בטן, הפרשת דם בשתן, עייפות כרונית, חוסר תיאבון, ריח רע מהפה, ריבוי חלב אצל מינקת.

סקירת צמחי מרפא – מיון על פי א-ב עברי (שם לועזי מצורף) – המשך

שם צמח	שם בלטינית	שם באנגלית	יעילות ריפוי
קחון מצוי	Authemis pseudocotula	Common chamomile	כאב בטן, דלקת עיניים, חום גבוה, דלקת חניכיים, שיעול, הצטננות, שיער שומני, פצעים פתוחים, דלקת עור, מחזור חודשי לא סדיר, דלקת גרון, ריבוי חלב אצל מינקת.
קטלב מצוי	Arbutus andrabcne	Eastern strawberry tree	כיב קיבה(אולקוס), כאב בטן, עצירות, חיזוק השיער.
קיסוסית קוצנית	Smilax aspera	Rough bindweed	סוכרת, עגבת, זיהום במערכת העיכול, שלשול, התקפי עצבים, פצעים, כאב גרון, הורדת חום.
קיקיון מצוי (שמן קיק)	Ricinuc communis	Castor-oil plant	חומר משלשל – טיפול בעצירות קשה, כאב בטן, כאב אוזניים, פתיחת פצעים סגורים, תולעי בטן, כאב מפרקים, כאב גב.
קנה סוכר תרבותי (מולסה)	Saccharum officinarum	Sugar cane	אבנים בכליות, בצקת ברגליים, נפיחות בגוף, חיזוק מיתרי הקול, דלקת עיניים, צהבת, מחזור חודשי לא סדיר, שלשול, כיב קיבה(אולקוס), דלקת מעיים, ורידים בולטים, לחץ דם גבוה, מחלות לב.
קינמון צילוני	Cinnamonum	Cinnamon	כאב ראש, שטיפת כליות ודרכי העיכול, חיזוק כוח גברא, דלקת גרון, טחורים, גיהוק, הצטננות, הקאות, הורדת חום גבוה.
קנרס סורי	Cynara syriaca	Artichoke	מחלות לב, מחלות דרכי העיכול, אלרגיה, בחילה, סחרחורת, העלאת לחץ דם נמוך, חוסר תיאבון, חולשה, הורדת חום, מחלות כבד, שטף דם פנימי.
קנרס תרבותי (ארטישוק)	Cynara scolymus	Artichoke	מחלות לב, טיפול בחוסר דם(אנמיה), מחלות כבד, הורדת רמת כולסטרול, מחלות כיס המרה, הגברת הטלת שתן.
קפה ערבי (קפה שחור)	Caffe arabica	Coffee	חיזוק הלב, כאבים ראומטיים ונקעים, שלשול, פצע פתוח ומדמם, כאב ראש, שטף דם, סחרחורת, מעורר וממריץ, העלאת לחץ דם, הגברת קצב הלב, ממריץ את העיכול ואת הכליות.
קפודנית ארגמנית	Echinacea purpurea	Echinacea	הכשת נחש, הורדת חום, פצעים, הצטננות, שפעת, טיפול בכל זיהום ודלקת בגוף.
קצח הגינה (זרעי תבלין)	Nigella sativa	Black cumin	שלשול, תעוקת חזה ולב, הצטננות, הורדת חום גבוה, הפלות, הזעת יתר, הפגת ריח רע מהפה, תולעי בטן, נפיחות בגוף, קשיים בנשימה, בחילה, הקאות, פצעים, גרדת.
קקאו מצוי (שוקולד)	Theobroma cacao	Cacao	מעורר וממריץ(קפאין), הרחבת עורקי הלב, שלשול, ממריץ את הכליות, הרפיית שרירים.
קרצף מבורך	Cnicus benedictus	Blessed thistle	חיזוק הגוף, הגברת תיאבון, מסייע לעיכול, הורדת חום, שטפי דם, טחורים, הטלת שתן לא רצונית, פצעים פתוחים, נפיחויות.
קישוא	Cucurbita pepo	Courget	צהבת, הורדת חום, טיפוס הבהרות, צינון הגוף והרגעתו, הפרעות בדרכי השתן והכליות.
קת נאכל (גאת)	Catha edulis	Khat	מעורר(דומה לקפאין), הגברת כוח גברא והשתנה, שיעול, קצרת(אסתמה), מחלות דרכי הנשימה, צרבת, דלקת אוזניים, נפיחויות בגוף, תולעי מעיים. אזהרה : גורם נזק לכבד, לשיניים, לחניכיים ולמערכת העיכול.

סקירת צמחי מרפא – מיון על פי א-ב עברי (שם לועזי מצורף) – המשך

שם צמח	שם בלטינית	שם באנגלית	יעילות ריפוי
רבס המדבר (תבלין)	Rheum palaestinum	Rhubarb	דלקת ריאות, אבנים בכליות, שטף דם פנימי, שלשול, פטרת העור, הסדרת נשימה, בעיות בטחול.
רגלת הגינה	Portulaca oleracea	Garden purslane	מחלות דרכי השתן, עצירות, מחלות דרכי הנשימה והעיכול, מחלות עור, גרדת, פטרת.
רוזמרין רפואי (שמן רוזמרין)	Rosmarinus officinalis	Rosemary	נפיחויות בגוף, מחלות לב, כאבי אוזניים גרון עיניים וריקבון בשיניים. כאב ראש, הרגעת עצבים, השמדת כינים.
רוש עקוד	Conium maculatum	Poison bennet	מחלת נפילה(אפילפסיה), עוויתות שרירים, טרשת עורקים, דלקות עור, עקיצות.
ריחן מצוי (בזיליקום)	Ocimum basilicum	Sweet basil	נדודי שינה, חיזוק הלב, כאב בטן, מחלות עור, פצעים, עקיצות, שיעול, דלקת גרון.
רכפתן מדברי	Ochradenus baccatus	Sweet mignonette	כאב מפרקים, כאב בטן, כאב שרירים, נפחות, חיזוק שיער.
רימון מצוי	Punica granatum	Pomegranat	כאב ראש, דלקת גרון, דיזנטריה, מחלות עיכול, דלקת עיניים, מחזור חודשי לא סדיר, דלקת חניכיים, הקאות.
רקפת מצויה	Cyclamen persicum	Persian cyclamen	מורסות(פרונקל), פצעים, גרב(אקזמה), פטרת, סרטן על העור, אבעבועות עור. משתמשים בפקעת. רעיל מאוד – לא לשימוש פנימי.
רותם המדבר	Retama raetam	White broom	פצעים, נקעים, שברים, כאב מפרקים, כאב גב, עקרות.
שבטבט ענף	Eqiseetum ramosissimum	Scouring rush	עצירת דימום – פנימי, חיצוני. אבנים בכליות, נפחות, הורדת חום, דלקת איברי המין, עור סדוק, גרב(אקזמה), דלקות דרכי השתן.
שיבולת שועל (דייסה בחלב)	Avena sterilis	Wild oat	תשישות גופנית, עייפות כרונית, דיכאון, נדודי שינה, עצירות קשה, מחלות דרכי העיכול, המרצת הלב, שמירה על העור.
שבר לבן	Peganum harmala	Wild rue	כאבי מפרקים, חולשה כללית, כאב שיניים, פצע ומורסה(פרונקל), מחלת עור, טחורים, דלקת עיניים, חיזוק שורשי השיער.
שברק קוצני	Ononis spinosa	Spiny rest harrow	מחלות וצריבה בדרכי השתן, אבנים בכליות, מחלות עור קשות.
שבת ריחני	Anethum graveolens	Dill	בעיות מערכת העיכול, הפגת ריח רע מהפה, כאב בטן אצל תינוקות, המרצת יצירת חלב אצל היולדת, שיעול, דלקת עיניים.
שום גבוה (שיני שום)	Allium ampeloprasum	Great round garlic	דלקת אוזניים, פצעים, נפחויות, דלקת חניכיים ושיניים, מחלות מערכת העיכול, תולעי בטן, טחורים, הורדת לחץ דם, שיעול, כאב ראש, אבנים בכליות ובדרכי השתן.
שום הגינה	Allium sativum	Garlic	דלקת חניכיים ושיניים, דלקת אוזניים, פצעים פתוחים ודלקתיים, שחפת, קצרת(אסתמה), שיעול הצטננות, הורדת לחץ דם, מחלות מערכת העיכול.
שום הכרש	Allium porrum	Leek	משתן – מזרז את הכליות, שיעול, הצטננות.

סקירת צמחי מרפא – מיון על פי א-ב עברי (שם לועזי מצורף) – המשך

שם צמח	שם בלטינית	שם באנגלית	יעילות ריפוי
שוש קרח (ליקוריץ)	Glycyrrhiza glabra	Common leqorice	כיב קיבה(אולקוס), שיעול, צרידות, כאב גרון, מחלות כבד, מחלות דרכי הנשימה, סחרחורת, עצירות, אבנים בכליות, מחלות דם, מחלות עור. חבלות, כוויות, דלקות עור, כאב ראש, כאב גב.
שושן צחור	Lilium candidum	Madonna	
שושנת יריחו	Anastatica hierochuntica	Rose of Jericho	עקרות, טחורים, קצרת(אסתמה), מחלות דרכי הנשימה, אבנים בכליות, מטרה קיבה, מונע הפלות.
שזיף	Prunus	Plum	גרב(אקזמה), דלקת סימפונות(ברונכיטיס), חיזוק שיער, עצירות, ריכוך הקיבה.
שחלים תרבותיים	Lepidium sativum	Garden cress	שיעול, ליחה, כאב ראש, חולשה, פצעים דלקתיים, דיכאון, עצבנות, דלקת עיניים.
שטה סלילנית	Acacia raddiana	Twisted acacia	טחורים, כוויות, דימום בחניכיים, חיזוק שיניים, שיעול, שטף דם מהריאות, אבנים בכליות, כאב בטן, דלקת פנימית, פצעים פתוחים ומדממים.
שיזף מצוי	Ziziphus spina christi	Christ thorn	כאב פנימי, טחורים, כאב שיניים, פצעים פתוחים, שלשול, תולעי מעיים, הזעת יתר, דלקת ריאות, כוויות, סוכרת.
שיח אברהם מצוי	Vitex agnus castus	Lilac chastetree	כאב ראש, כאב מפרקים, הרעלה קשה, כאב בטן, שיפור ראייה, חיזוק שיער.
שכרון זהוב	Hyoscyamus aureus	Golden henbane	כאב ראש, פצעים פתוחים, מחלות עור קשות, כאב מפרקים, כאב גב. רעיל מאוד - שימוש חיצוני בלבד!
שמר פשוט	Foeniculum vulgare	Common fennel	כאב בטן, גזים, חוסר תיאבון, הרעלת קיבה, ריח רע מהפה, שיעול, מחלות עיכול, מחלות דרכי הנשימה, עצירות, הגברת תשוקה מינית, האטת הזדקנות, טיפול בהשמנה, עקיצות, חבורות, דלקת כליות, נפיחות שדיים.
שמר תרבותי (שומר)	Foeniculum vulgare	Florence fennel	שיעול, הכשת נחש, בעיות עיכול, ריח רע מהפה, מניעת גזים, עצירות, מחלות כבד.
שומשום מזרחי (שמן שומשום)	Sesamum orientale	Sesame	הגברת כוח גברא, הסדרת פעילות הקיבה, חיזוק שיער, מחלות מעיים, שלשול, דיזנטריה, כולרה.
שן עבה שורש	Taraxacum cyprium	Dandelion	מחלות כבד, כליות, כיס מרה, ריאות ומין. הסדרת העיכול, סוכרת, מחלות נשים, חוסר דם(אנמיה), פצעונים, יבלות, מחלות עור.
שעונית נאכלת (פסיפלורה)	Passiflora edulis	Blue passion flower	שיכוך כאבים, הרגעת מערכת העצבים, נדודי שינה, כאב ראש, התכווצות שרירים, עוויות מעיים, רגזנות, קצרת(אסתמה), הורדת לחץ דם גבוה.
שעועית הגינה	Phaseolus vulgaris	Bean	חוסר דם(אנמיה), סוכרת, שיגרון(ראומטיזם), חולשה כללית.
שעורת התבור	Hordeum spontaneum	Ancestral barley	אבנים בכליות, נפיחות בגוף, כאב גרון, סוכרת, גירוד, דלקת עיניים, עצבנות.
שערות שולמית	Adiantum capillus	Maidenenha	אבנים בכליות, שיעול, צהבת, ליחה, כיב קיבה(אולקוס)
שקד מצוי (שמן שקדים)	Amygdalus communis	Almond	מחלות ריאה, מחושי קיבה, כאב ראש, דלקת אוזניים, שיעול, תולעי מעיים, הרעלות קיבה, הגברת יצירת חלב (מינקת), מחלות עור, שיפור תפקוד מיני.

סקירת צמחי מרפא – מיון על פי א-ב עברי (שם לועזי מצורף) – המשך

שם צמח	שם בלטינית	שם באנגלית	יעילות ריפוי
שרביטן מצוי	Ephedra foemina	Sand cherry	העלאת לחץ דם נמוך, שיעול, קצרת(אסתמה), מחלות מין, אלרגיות.
תאנה (מיובשת, חלב תאנים)	Ficus carica	Wild fig tree	עצירות, הצטננות, שיעול, חולשה גופנית, מחלות דרכי העיכול, יבלות, פצעים דלקתיים, דלקת עיניים, חוסר דם(אנמיה).
תה קמליה סינית	Camellia sinensis	Tea plant	כאב ראש, דלקת עיניים, כוויות, מעורר (דמוי קפאין), מכיח, מעורר הזעה, ממריץ דם, שלשול, ממריץ את הכליות להפרשת שתן.
תודרה סיגית	Sisymbrium irio	London rocket	דימום פנימי, צהבת, דימום צהאף, כאבי ווסת, צריבה בדרכי השתן, דיזנטריה, שלשול.
תות שדה	Fragaria grandiflora	Strawberry	טיהור יסודי של הדם ורקמות השרירים. ממריץ הטלת שתן, הצטננות, דלקת גרון, דלקת חניכיים, עצירות(ריבה). תות שדה אורגני ללא חומרי הדברה רעילים !
תות שחור	Morus nigra	Mulberry	כאב גרון, הצטננות, הורדת חום, כאב ראש, הורדת לחץ דם גבוה, שיעול, כאבים בגוף.
תירס	Zea mays	Corn/ Maize	אבנים בכליות, מחלות דרכי השתן, עצירות, מחלות לב (למניעה ולסובלים).
תלתן הארגמן	Trifolium purpureum	Purple clover	שלשול דמי, דימום פנימי, הסדרת מחזור חודשי, מחלות עור, שיעול, אדמת, מתח נפשי, עצבנות יתר, נדודי שינה, שיעול, אדמת.
תמר עץ הדקל	Phoenix dactylifera	Date palm	אין אונות, חוסר דם(אנמיה), מחלות קיבה, הפחתת תיאבון מופרז, מחלות מין, מחלות לב, פצעים דלקתיים פתוחים, דימום מהאף.
תמר הינדי הודי	Tamrindus indica	Tamarind tree	צפדינה, עצירות, בחילות, הקאות, עודף חומציות בקיבה, הורדת חום, צהבת, חיזוק הלב, הסדרת תפקוד המרה, דיכאון, חצבת, פריחה בעור, נפיחויות בגוף, דלקת מפרקים, מחלת הנפילה(אפילפסיה), פצעים בחלל הפה, צהבת.
תפוח	Malus sylvestris	Apple	טחורים(חומץ תפוחים), המרצת העיכול, תפקוד הכבד, משתן ומשלשל, הצטננות, שפעת, זיהום מעיים, דלקת פרקים.
תפוח זהב – תפוז	Citrus sinensis	Orange	דיכאון, שלשול כרוני, עור יבש, וורידים בולטים, נדודי שינה, הפגת גזים, חוסר דם(אנמיה), הצטננות, בעיות עיכול, דלקת חניכיים, דלקת ריאות. (מיץ, קליפות תפוז, פרחים).
תרד – סלק	Spinacia oleracea	Spinach	עצירות, ריכוך קיבה, חוסר דם(אנמיה), דלקת מעי גס, סוכרת, מחלות כבד, דלקת חניכיים, קשיי עיכול, כיב קיבה(אולקוס), הפרעות בלוטת תריס.
תרמוס ההרים	Lupinus pilosus	Wild lupin	סוכרת, הסדרת מעיים, צרבת, תולעי מעיים, עצירות.