



ד"ר מירי לישם



צמח הריפוי של הטבע

צמח הקלנדולה הוא אחד הצמחים הידועים להרגעה ושיקום העור, שנעשה בו שימוש רחב, בעיקר בעונות הסתיו והחורף

בקוסמטיקה, נעשה שימוש רחב בצמח
הקלנדולה במגוון ברכות, למשל,
מחצית אל צמח הקלנדולה, מחצית
פחמי הקלנדולה, שמן פחמי הקלנדולה
ושמן זרעי קלנדולה

עונות הסתיו מתאפיינת בשינויי טמפרטורה גדולים בין הימים החמים ללילות הקרים. כתגובה לשינויי מזג האוויר הגוף לעיתים מגיב בהתפרצויות של אלרגיות, מיגרנות, בעיות נשימה וגירויים שונים בעור. בנוסף, בעונות הסתיו והחורף יש נטייה להתפרצויות והחרפה של בעיות עור שונות כגון: סבוריאה ואטופיק דרמטיטיס, וישנה עלייה במספר המטופלות הסובלות בתקופה זו מגירויים שונים המתבטאים בפנים אדומות המלוות לעיתים בקילפופים ותחושות של שריפה או גרד. על מנת למנוע את הגירויים השונים של העור, חשוב להקפיד בעונות הסתיו והחורף על שימוש בחומרים מרגיעים המסייעים באיחוי הסדקים בעור, בחידוש הרקמה ושומרים על הלחות הטבעית של העור.

אחד הצמחים הידועים להרגעה ושיקום העור, שנעשה בו שימוש רחב בכל עונות השנה בכלל ובעונות הסתיו והחורף בפרט הינו צמח הקלנדולה.

קלנדולה - צמח הריפוי האנטי-דלקתי של הטבע

צמח הקלנדולה או בשמו המדעי *Calendula officinalis* הינו צמח בר ממשפחת המורכבים הנקרא בעברית "ציפורני חתול". לצמח הקלנדולה פרחים צהובים עד כתומים וקיימים בין 15-20 מינים שונים של צמח זה. מקור השם "ציפורני חתול" בעברית, נובע

מהצורה של פירות הצמח הכפופים כלפי המרכז והדומים לציפורני חתול שלופות. משמעות השם קלנדולה (*Calendula*) בלטינית היא "יומן קטן" או "שעון קטן", אשר לפי אחת ההשערות שם זה ניתן לצמח בשל העובדה שהצמח הינו רב שנתי הפורח בתחילתם של מרבית חודשי השנה.



קלנדולה בשימוש קוסמטי

בקוסמטיקה, נעשה שימוש רחב בצמח הקלנדולה במגוון צורות, למשל, תמצית של צמח הקלנדולה, תמצית פרחי הקלנדולה, שמן פרחי הקלנדולה ושמן זרעי קלנדולה. כל אותם תמציות מופקות מצמח הקלנדולה ועשויות להכיל מגוון רחב של רכיבים, כגון: מינרלים, שומנים, סטרואידים, ויטמינים, חומצות אמינו וקרוטנואידים (פיגמנטים המצויים בעיקר בצמחים בעלי צבעים הנעים בין צהוב לאדום).

סגולות הריפוי של צמח הקלנדולה בעור

צמח הקלנדולה הינו בעל סגולות רבות ואולי אף בעל ההיסטוריה הארוכה ביותר של שימוש בצמח כלשהו לטיפול בבעיות עור. מאחר והעלים של פרחי הקלנדולה אכילים, נוהגים להשתמש בהם כעשבי תיבול וברפואה העממית כחומר מרפא, לדוגמא: באנגליה, רתיחה של פרחי צמח הקלנדולה שימשה כמשקה לטיפול בחצבת ואבעבועות שחורות והמיץ הטרי שימש כתרופה לצהבת ועצירות. בהודו, השתמשו בפרחי הקלנדולה במשחות לטיפול בפצעים, הרפס, כיבים וכוויות קור.

עם השנים נעשו מחקרים רבים על צמח הקלנדולה, אשר חשפו סגולות נוספות רבות של הצמח, כגון:

1. פעילות אנטי-דלקתית - צמח הקלנדולה משמש כחומר אנטי-דלקתי טבעי בשימוש טופיקאלי (במריחה על פני העור) והינו יעיל במניעת דלקות עור שונות, כגון: אקזמה ובזירוז הריפוי והאיחוי של פצעים, כיבים, כוויות ופריחות בעור.

השלב הצלול, שהיה ג'צול מוכונות
 הריפוי של צמח הקלנדולה נובע מכך
 שהפרחים של הצמח מכילים רמות גבוהות של הצבענים
 (פיגמנטים) פלבונואידים (בלטינית: "צהוב") קרוטנואידים (תרכובות של ויטמין A) המסייעים בהגנה, הזנה וחיידוש העור ואשר נחקרים רבות ברפואה בזכות יתרונותיהם הבריאותיים בתחומים רבים.

הצורה והיכולת של הצמח להפיק מספיק מחקרים בנושא, סביר להניח ששימוש בצמח הקלנדולה על מגוון תמציותיו נחשב לבטוח לשימוש ולו רק מעצם העובדה שהוא נמצא בשימוש רחב ביותר כבר אלפי שנים לאורך ההיסטוריה. מצד שני, חשוב לציין שחלק קטן ביותר מהאוכלוסייה הרגישה לצמחים מסוימים עלול לפתח אלרגיה לתכשירים על בסיס צמח הקלנדולה.

התווית נגד (קונטרה אינדיקציה) - Contraindication

למרות שלא נעשו מספיק מחקרים בנושא, סביר להניח ששימוש בצמח הקלנדולה על מגוון תמציותיו נחשב לבטוח לשימוש ולו רק מעצם העובדה שהוא נמצא בשימוש רחב ביותר כבר אלפי שנים לאורך ההיסטוריה. מצד שני, חשוב לציין שחלק קטן ביותר מהאוכלוסייה הרגישה לצמחים מסוימים עלול לפתח אלרגיה לתכשירים על בסיס צמח הקלנדולה.



2. פעילות אנטי-מיקרוביאלית - לצמח הקלנדולה יש תכונות אנטי-בקטריאליות, אנטי-פטריותיות ואנטי-ויראליות
3. פעילות אנטי-אוקסידנטית - תכונות נוגדות חמצון של הצמח מסייעות בחיטוי וריפוי פצעים וחתכים בעור.
4. בשימוש אוראלי (בלקחה דרך הפה), מיצוי של צמח הקלנדולה כמשקה נמצא יעיל כנגד התכווצויות שרירים, כיבי קיבה ודלקות בחלל הפה.

ד"ר מירי ללוש (Ph.D, MBA), מומחית לבריאות העור. מנהלת האקדמיה לבריאות העור - "דרמטולוגיה פרא-רפואית" צילומים: Signelements