



בס"ד

שם הצמח: סרפד הכדורים

שם לועזי: *Urtica pilulifera*

מקור השם: השם *Urtica* נגזר מהפעול הלטיני *urere* שמשמעותו "לשרוף", זאת בשל תחושת הצריבה בעור הנגרמת כתוצאה מהמגע עם הצמח. תכונה זו מתבטאת גם בשם האנגלי *Nettle*, הנגזר מהמלה מחט (*Needle*). משמעות שם המין *Dioica* היא "שני בתים" וזאת בשל הפרחים של הצמח, אשר מופיעים לרוב הן בצורה נקבית והן בצורה זכרית. מקור השם העברי הוא בתנ"ך (ישעיהו נ"ה, י"ג) בפסוק, "תחת הנעצוץ יעלה ברוש תחת הסרפד יעלה הדס". בהקשר הזה מופיע הסרפד כקוץ לא רצוי אשר במקומו יפרח הדס - צמח בעל ריח טוב.

משמעות הצבע: רוב השימוש הרפואי בצמח הוא בעלים הקוצניים הירוקים, הצבע הירוק מבטא ניקוי וטיהור וכן מזין ומכיל ויטמינים. השימוש העיקרי בצמח הוא בהקשר של ניקוי הגוף והזנתו.

הסגולות הייחודיות של הצמח:

נחשב לצמח שמחזק את המערכת החיסונית בשל היותו מכיל מינרלים רבים כמו סידן אשלגן וצורן וכן ויטמינים ונוגדי חמצון אנטי דלקתיים, המונעים עודף קרישת דם.

בעל יכולת לעצור דימומים במקומות שונים בגוף, לעצור שלשולים, למנוע חוסר דם וחסיומות בדרכי השתן, לסלק אבנים בכליות, לרפא הרעלות קיבה ולהקל על התקפי אסתמה. מסייע למניעת כאבי פרקים וגב ומחזק את שורשי השיער. ביכולתו לבלום את גידול הערמונית,

מסייע להפחית דימומי מחזור קשים, ומגביר את ייצור החלב אצל אימהות מיניקות.

טוב ל:

דלקות פרקים שגרונות ושיגדון, אקזמה, פסוריאזיס, דלקות שתן, בצקות, אבנים בכליה, קדחת השחת, ריניטיס אלרגית, התאוששות ממחלות, ניקוי כבד.

מוצרים המופקים מהצמח:

בגלל תכונותיו הרפואיות הרבות, יש בשוק מוצרים רבים על בסיס הסרפד, יש שמפו על בסיס סרפד, תה, תרופות להורדת לחץ דם, להוצאת נוזלים מהגוף, לטיפול בבצקת ובעודף סוכר.

אזהרות: צמחי הסרפד מכוסים בשכבת זיפים, המכסה את הקנה ואת החלק התחתון של העלים. זיפים אלו הינם בעלי עוקץ, אשר במגע עם העור, עלול לגרום לגירוי, צריבה ואדמומיות.

נחשב צמח בטוח לשימוש בזמן הנקה ואף מגביר חלב, לגבי הריון הדעות חלוקות ומומלץ להתייעץ עם בעל מקצוע.

אופן השימוש:

עלים, זמן אופטימלי לקטיף: זמן הפריחה.

- שלשולים, חוסר דם, אסתמה וחסיומות בדרכי השתן: חולטים שני חופנים של עלי סרפד בליטר מים רותחים ומשאירים כמה דקות. מהמשקה שנוצר שותים שלוש כוסות ביום.
- עצירת דימומים בפה: ממלאים את הפה בחליטת עלי סרפד עם מים רותחים, ומגררים שש פעמים ביום.
- עצירת דימומים מהאף: מזליפים כמה טיפות חליטת עלי סרפד בכל נחיר. אפשר גם לאכול מרק מעלי סרפד בתוספת תבלינים, או לאכול את העלים בסלט. כדי למנוע את הצריבה יש לקצץ את העלים ולבשלם.
- שיכוך כאבי פרקים וגב: קוטפים אגודות של סרפד וחובטים בהם על האזורים הרגישים. הטיפול כלל לא מכאיב, ונחשב ליעיל ביותר.
- חיזוק שורשי השיער: משרים חופן עלי סרפד בכוס כוהל רפואי, טובלים צמר גפן במשרה ומעשים את שורשי השיער.

תרופות סבתא ושימוש מסורתי בצמח:

הסרפד מוכר ברפואה המסורתית של אירופה כצמח מטהר דם, עוצר דימומים ומשתן. שימושים מקובלים בצמח היו במקרים של בעיות עיכול ושתן, בעיות עור שונות וכן לטיפול פנימי וחיצוני בנשיכות, פצעים והרעלות שונות. בארצות שונות אף נהגו לעשן את הצמח כטיפול לאסתמה. הילידים האמריקאים השתמשו בתה סרפד



בס"ד

לסיבוכים בזמן ההיריון ולהפסקת דימום רחמי לאחר הלידה. המתיישבים הראשונים באמריקה אימצו את אותן פונקציות השימוש של הצמח ובנוסף הם גם הסתייעו בו להגברת ייצור חלב אם ולהמרצת גדילת השיער, ע"י מריחה של מיץ מהעלים. ערביי הארץ מרבים לבשל ולאכול את הסרפד כירק או כמרכיב של מרקים ובשימושים רפואיים במקרים של עצירות בדרכי השתן, כאבי גב ומפרקים, הרעלות קיבה, נשירת שיער, אנמיה, אסטמה ועוד.

מתכון מפתיע: איך אוכלים סרפד בשטח

סומסום מזרעי סרפד:

מתברר, שהפירות הכדוריים היבשים של הסרפד מכילים כמות רבה של זרעים, הדומים בצורתם ובטעמם לזרעי הסומסום. כל מה שעלינו לעשות זה לקטוף הרבה פירות כאלה, להכניס אותם לתוך שקית בד, למעוך את השקית ולפורר את הפירות. נשפוך את תוכן השקית על יריעת הבד, וננשוף על הפירות המעוכים - כל מה שהוא לא זרעים יעוף הצידה, והזרעים החומים יישארו על יריעת הבד.

חומרים:

1 כפית מרגרינה
1 כוס גרעיני סרפד
3/4 כוס סוכר.

אופן ההכנה:

נכניס את הסוכר לתוך סיר קטן ועמוק, ונניח את הסיר על אש קטנה. נמיס את הסוכר תוך כדי בחישה מתמדת ומהירה עד שיהפוך לסירופ זהוב. נוריד את הסירופ מהאש, נוסיף לו את זרעי הסרפד ונבחש במהירות כחצי דקה עד שהתערבות תהיה אחידה. את התערובת ניצוק לתוך תבנית מרובעת ושטוחה. את התחתית נשמן במרגרינה, נחתוך את העיסה לריבועים כשהיא עדיין חמה. נקרר ונגיש כמעדן מקורי מהשדה!

מרק סרפדים

לאסוף עלים ירוקים לקצוץ, להרתיח קצת אבקת מרק ויש לנו מרק מצוין.