

## סגולות המרפא של ארבעת המינים

**הלולב, האתרוג, ההדס והערבה** מסמלים יותר מכל את חג הסוכות. אבל את סגולותיהם הרפואיות מעטים מכירים

נטילת ארבעת המינים: לולב, אתרוג, הדס וערבה, היא אחת ממצוות חג הסוכות. פרט למשקלם הסמלי, חשוב להכיר בסגולות המרפא שלהם, המוכרות בכל רחבי העולם.

### לולב

בנוסף לפרי התמר, המהווה מזון בעל חשיבות באזור מדברי, הרי שלדקל ולליבת הדקל ייחסו גם סגולות מרפא. בדקל הננסי, לדוגמא, בוצעו במהלך השנים מחקרים שהסבירו כיצד הצמח פועל ומרפא. מסתבר שהצמח מאזן את פעילות ההורמונים הגבריים, ומקובל לטפל בו במקרים של הגדלת הערמונית (פרוסטטה) והפרעות במתן שתן בקרב גברים, וכל זאת ללא תופעות לוואי.

### ערבה בוכייה

לערבה הבוכייה, ערך רפואי רב, וממנה הפיקו בסופו של דבר את האספירין, במשך השנים היה ידוע כי הצמח יעיל כמשכך כאבים, יעיל נגד כאבי ראש ועם השנים התגלתה גם פעילותו המבורכת נגד דלקות, כמסייע במניעת שבץ מוחי והתקפי לב וכמדלל את הדם.

בהיסטוריית צמחי המרפא הייתה הערבה הבוכייה בשימוש בסין 2000 שנה לפני שהחלו להשתמש בה באירופה. כידוע, באמצע המאה ה-18 ביקש הבריטי ד"ר אדמונד סטון למצוא את קליפת הכינין, אולם בסופו של דבר, נתן למטופליו קליפה מעץ הערבה. לאחר שמצא שהיא יעילה, ייצרו והכינו הרוקחים באירופה את האספירין.

בספרות העתיקה נטען כי הערבה עצמה עוזרת בריפוי כל אותן מחלות - ללא תופעות לוואי, וכי הרתחת 5-10 גרם מקליפת העץ במשך 10 דקות מספיק לטיפול יומי. החומר הפעיל בעץ הוא גליקוזיד בשם סליצין, ממנו הגוף מפרק ויוצר את החומצה הסליצילית.

### הדס

ההדס משמש, מסורתית, לטיפול בדלקת הסמפונות, קשיי נשימה, התקררויות, סינוסיטיס, שיעול, דלקות אוזניים ולחיטוי פצעים ושפשופים בעור. יש לו גם משמעות מיסטית וברחבי העולם מייחסים לו תכונות של אהבה, אושר ותהילה.

## אתרוג

הלימון המובחר, המשמש בעיקר לנוי, מייצג את משפחת ההדרים בכלל וויטמין c בפרט. הוויטמין חשוב לחידוש רקמת החיבור של הגוף, משתתף בסינטזה של הקולגן ובעל תפקיד חשוב כנוגד חימצון. ספורטאים שמאמצים מאוד את השרירים צורכים את הוויטמין, שכן המאמץ הגופני הרב מגביר את קצב שחרור הרדיקלים החופשיים, והוויטמין מנטרל אותו