



## עלי פטל אדום לזירוז לידה

נכתב ע"י יעל לבון , 12/4/2011

הפטל האדום, השייך למשפחת הוורדיים, הוא שיח רב שנתי המתנשא לגובה של שני מטרים, ונפוץ באירופה, במזרח התיכון, באסיה ובצפון אמריקה. עלי הפטל האדום היו בשימושה של הרפואה המסורתית במקומות שונים בעולם, לטיפול במגוון מצבים הקשורים לבריאות האישה. במשך מאות שנים נהגו מיילדות להשתמש בעלים כדי לזרז צירים ולהקל על כאבים בזמן הלידה. מחקרים אף דיווחו על יעילותה של חליטת עלי פטל לטיפול בכאבי מחזור קשים. הרפואה הסינית משתמשת בפרי הפטל כצמח מרפא בעל איכות קרירה ויבשה, שסופח נוזלים, מסלק לחות, מפסיק הפרשות ודימומים ומחזק ומניע את צ'י הרחם.

### היתרונות

עלי הפטל עשירים בוויטמינים: B1, C, B2, 3B, ופרו ויטמין A. העלים מכילים גם מינרלים, כגון אשלגן, זרחן, סידן, מגנזיום, ברזל, אלומיניום, נתרן, כרום, קובלט, סלניום, צורן ואבץ. בזכות רמת הוויטמינים והמינרלים הגבוהה, יכולים עלי הפטל לעזור במקרה של הצטננות או שפעת. לעלי פטל יש תרומה ניכרת בשלבי ההיריון השונים: הם מאזנים את טונוס שריר הרחם ומסייעים במניעת דימום יתר. הם מכילים מרכיב אלקלואידי בשם Fragrine, שגורם לרחם להתכווץ מצד אחד ולהרפות מצד שני, מה שהופך את הצירים ליעילים יותר. לנשים בהריון מומלץ לשתות חליטה של עלי פטל משבוע 35, תוך עלייה הדרגתית במינון. אפשר לשתות את החליטה במהלך הלידה וגם בשבועות הראשונים לאחריה בשילוב עם חליטת עלי סרפד. שניהם ידועים בתכולת הברזל הגבוהה שלהם ומגבירים את ייצור החלב.

### אופן השימוש

יש לחלוט כפית של עלי פטל בכוס מים רותחים, לכסות ולהמתין 10 דקות. המינון המומלץ: בשבוע 35 כדאי לשתות כוס אחת ביום; בשבוע 36 - שתי כוסות ביום; משבוע 37 ועד הלידה - שלוש כוסות ביום; לאחר הלידה - כוס ליום בשילוב עם עלי סרפד, למשך חודש לפחות. אפשר להמתיק את החליטה בדבש או בסטיביה, ולשתות אותה קרה או חמה. לעלי הפטל אין תופעות לוואי, אך בשל תכולת הטאנינים בצמח עדיף להימנע במקרים של עצירות. אין לשתות את החליטה בזמן האוכל, ולהקפיד על הפרדה מתוספי ברזל, ויטמין B1 ותרופות וצמחים המכילים אלקלואידים (כמו אפדרין, אטרופין, אקמול ותרופות להרחבת סמפונות).

נכתב ע"י יעל לבון , 12/4/2011

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.