

# פשטה שרועה *Bacopa monnieri* פורחת בבתי גידול לחים (אוגוסט 2018)

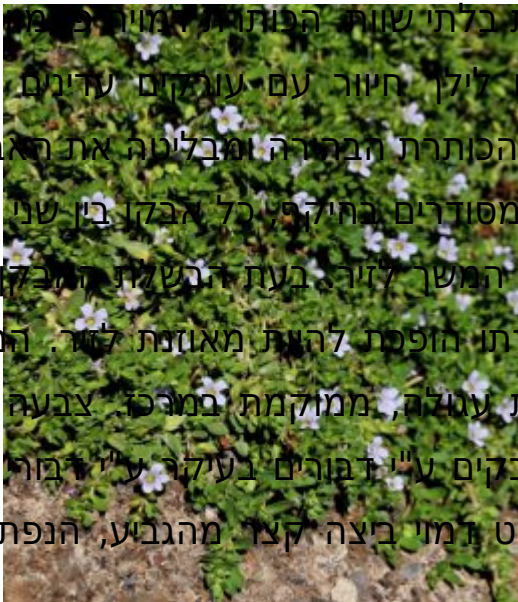
כתבה: ערגה אלוני.

**פשטה שרועה** (*Bacopa monnieri*) (לועניתיים), היא צמח עשבוני רב-שנתי שרוע המתפשט על פני הקרקע. הגבעולים אופקיים ירוקים חומים, ולהם מפרקים צפופים. במגע עם הקרקע, מתפתחים במפרקים שורשים המשתרשים בקרקע. העלים פשוטים, יושבים, סוקולנטיים, דמויי מרית, גודלם 4-6 מ"מ. מסודרים נגדית בצפיפות על הגבעול. שולי העלה לעיתים מעוטרים בפס חום דק.



פשטה שרועה. צילמה: ערגה אלוני ©  
הצמח נמוך ושרוע  
להגדלה - לחצו על התמונות

הפרח דו-מיני, יוצא מחיק העלה, הגביע בן 5 אונות בלתי שוות הפותח לזמורה פשוטה בת 5 על-כותרת ארוכים פי 1.5 מאורך הגביע. צבעם לילך חיוור עם עורקים עדינים כהים. בבסיס בולטת טבעת היקפית סגולה המעטרת את הכותרת הבהירה ומבליטה את האבקנים והשחלה הירוקים. אבקנים 4-5 אורכם כ-1 ס"מ מסודרים בהיקף כל אבקן בין שני עלים. הזירים ירוקים והמאבק שטרם הבשיל עמדתו היא המשך לזיר בעת הבשלת המבוק, הוא משנה את עמדתו: המאבק מתפשק לשניים ועמדתו הופכת להעת מאוזנת לזר. המאבק מכיל הרבה גרגירי אבקה בהירים. השחלה עילית עגולה, ממוקמת במרכז צבעה ירוק. עמוד העלי מסתיים בצלקת עגולה. הפרחים מואבקים ע"י דבורים בעיקר על ידי ריח דבש. לאחר האבקה וההפריה מתפתח פרי שהוא הלקט זמון ביצה קצר מהגביע, הנפתח ב-4 קשוות. הזרעים קטנים ורבים. הפריחה בקיץ, מאפריל עד אוקטובר.





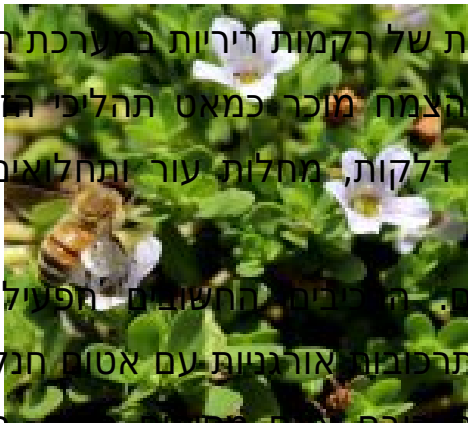
פשטה שרועה. צילמה: ערגה אלוני ©  
מימין ובמרכז - הפרח וחלקיו, עלים ננדיים; משמאל - פרח מבוקר על ידי דבורת דבש  
להגדלה - לחצו על התמונות

**פשטה שרועה** היא גדלה בבתי-גידול לחים וחמים. בבקעת בית-צידה, בבקעת ים-המלח במערב הנגב ובגולן. נחשבת לנדירה בארץ בשל התדלדלות המים במקומות לחים. תפוצתה העולמית היא באזורים טרופיים. מצויה בהודו בצפונה ובמזרחה, באירופה, אוסטרליה, אפריקה, אסיה, אמריקה בצפונה ובדרומה. הצמח לא רגיש למליחות והוא גדל גם בקרקעות מלוחות במקצת.

בעולם מונים בסוג 70 עד 100 מינים. **פשטה שרועה** היא המין היחיד בסוגו בארץ.

**פשטה שרועה** מוכרת כאחד מצמחי המרפא החשובים ביותר ברפואה ההודית המסורתית הקרויה איורוודה. בהודו הצמח נמצא בשימוש כ-3000 שנים ומוכר גם כיום בשימוש הרפואי הנרחב בו. הוא ידוע כמשפר פעילות קוגניטיבית ומוכר בתרבות זו כבעל השפעה מרגיעה המביאה למיתון כעס, חרדה, עצבנות, ואגרסיביות, ולעליה במידת הריכוז החשיבה והרוגע. כמו כן הצמח עוזר לתפקוד תקין של הגוף וכמרפא, ע"י אכילת חלקי צמח יבשים או חליטת חלקי הצמח ושתיית החליטה.

מחקרים שנעשו מתארים כיצד מרכיבי הצמח, מסייעים לא רק לשיפור קוגניטיבי כי עם גם כהגנה מפני תהליכים ניווניים בגוף, השפעה על מחלות של רקמות ריריות במערכת הנשימה והעיכול, וכנגד הפרעות מטאבוליות שונות. כמו כן הצמח מוכר כמאט תהליכי הדקנות, מוריד חום, משפר בצקות, אנמיה, כאבי מפרקים, דלקות, מחלות עור ומחלואים רבים נוספים.



בצמח הפשטה מצויים לא מעט חומרים מועילים. הרכיבים החשובים הפעילים הם אלקלואידים כמו brahamine, herpestine, שהם תרכובות אורגניות עם אטום חנקן אחד או יותר הקשורים לטבעת פחממנים. האלקלואידים ידועים גם כמסייעים במערכת הנשימה או כחומצית כמו בצמח או בדם האדם, אטום חנקן ייקשר למימן ויהפוך להיות פולרי ומסיס

במים. זהו מעל 10000 אלקלואידים, המוכרים מהם קוקאין, קפאין, ניקוטין ואטרופין המשמשים בעיקר כמשככי כאב ומרגיעים. בצמח, תפקידם למנוע מבע"ח לאכול אותם. פלבנואידים- תרכובות המוכרות בשמם הקודם כויטמין P. אלה הן תרכובות משניות, המסונתזות ע"י צמחים (לרוב צבעם צהוב), הפועלים כנוגדי חמצון ומרפאים אלרגיות ודלקות שונות. ספונינים הם תרכובות המצויות בצמחים המורכבות מ 30 אטומי פחמן (גליקוזידים טריטרפניים) או 27 אטומי פחמן (סטרואידיים). לעתים הם מצויים בריכוז גבוה בהשוואה למרכיבים אחרים. לפשטה, תכולת סאפונינים גבוהה כמו bacogenins, bacosides, bacopasides, אלה ממלאים תפקיד חשוב בהגנה על הצמח מפני מזיקים, פטריות, וירוסים, ומחלות שונות. תכונת הספונינים שהם בעלי יכולת לשנות את מתח הפנים של המים ויוצרים קצף בתמיסה מימית. תכונה המאפשרת להגביר את מסיסותם של מרכיבים אחרים שאינם מסיסים לדוגמה שומניים. רוב הספונינים אינם מסוכנים לגוף האדם, אך בריכוז גבוה הם עלולים לגרום להרס ממברנת תאי הדם האדומים, ולגירוי מערכת העיכול. הם ידועים כנוגדי דלקות, וירוסים וחיידיקים, מגבירים זרימת דם בוורידים, מכייחים, מגנים על הכבד, ומונעים עליה ברמת כולסטרול והשומנים בדם. הספונינים רעילים לבעלי חיים כמו דגים, חלזונות, וצפרדעים, שסופחים אותם דרך הזימים והעור.

## ספרות:

ברא, צמחי מרפא [www.bara.co.il](http://www.bara.co.il)

עילם, העמותה הישראלית לצמחי מרפא [www.herbology.org.il](http://www.herbology.org.il)

נטורופדיה, אנציקלופדיה לרפואה טבעית [www.naturopedia.com](http://www.naturopedia.com)

פינברון-דותן נ ודנין א 1991 המגדיר לצמחי-בר בארץ-ישראל. כנה. ירושלים.

---

Garay S Mahato SB Ohtani K and Yamasaki K 1966a Dammarane-type triterpenoid saponins from *Bacopa monnieri*. *Phytochemistry*, 42: 815-820.

Pawar R Gopalakrishnan C and Bhutani KK 2001 Dammarane triterpene saponins from *Bacopa monnieri* as the superoxide inhibitor in

polymoronuclear cells. *Planta Med*, 67: 752-754.

Puri HS and Rasayana A 2003 *Herbs for Longevity and Rejuvenation*. London, Taylor and Francis, Inc.

Russo A and Borreli F 2005 *Bacopa monniera*, a reputed nootropic plant: an overview. *Phytomedicine*, 12 (4): 305-317.

Shanker G and Singh HK 2000 Anxiolytic profile of standardized Brahmi extract. *Indian J. Pharmacol.* 32: 152.

Williamson EM and Hooper M 2002 *Major herbs of Ayurveda*. New York: Churchill Livingstone.

=====

כל הזכויות שמורות ל"כלנית" ©

**ציטוט:** אלוני ע 2018 פשטה שרועה *Bacopa monnieri* פורחת בבתי גידול לחים  
(אוגוסט 2018), פורחי החודש, כתב-עת "כלנית" מספר 5.  
<https://www.kalanit.org.il/bacopa-monnieri-8-18>