

קיימת היררכיה בין הצמחים המרכיבים פורמולה. מגדירים את ההיררכיה בין הצמחים לפי ארבעה נושאי תפקיד. Su wen פרק 74: "המרכיב העיקרי המטפל במחלה הוא 'הקיסר', זה שמסייע לקיסר הוא 'השר', וזה שנקשר לשר הוא 'המשרת' (או 'השליח')".

בהמשך הספר ההיררכיה של כל צמח תסומן לפי האות הראשונה במעמדו: **קיסר (Chief)** – מגדיר את העיקרון הטיפולי של הפורמולה ומטפל ישירות במחלה. לא ניתן לוותר עליו בפורמולה מבלי לשנות את פעילותה. בדרך כלל המינון שלו הוא הגבוה ביותר (ביחס לטווח הטיפולי שלו).

שר (Deputy) – בעל שני תפקידים עיקריים:

- 1) לעזור לקיסר לטפל במחלה או בגורם העיקרי למחלה.
- 2) משמש כרכיב העיקרי לטיפול בגורם ו/או בתלונה המשניים.

עוזר (Assistant) – בעל שלושה תפקידים עיקריים:

- 1) לחזק את פעולת הקיסר או השר, או לטפל באספקט הפחות חשוב של המחלה או הגורם לה.
- 2) למתן את ההשפעות החריפות או הרעילות של הקיסר ו/או השר.
- 3) לנגוד או למתן את פעילות הקיסר.

משרת (Envoy) – בעל שני תפקידים עיקריים:

- 1) לכוון את הפורמולה למרידיאן מסוים או לאזור מסוים בגוף.
- 2) לאזן או לקשר בין הצמחים בפורמולה וכך להפחית תופעות לוואי.

פורמולה אינה בהכרח מכילה את ההיררכיה המלאה, וכן יכולים להיות מספר צמחים בעלי אותו תפקיד. מבנה הפורמולה, הצמחים והמינונים ניתנים לשינוי/מודיפיקציה על-מנת להתאים אותה למטופל באופן מדויק (בהתאם לקונסטיטוציה של המטופל, לגיל שלו, למשקל שלו).

צורות עיבוד של צמחים - Pao zhi

צורות עיבוד שונות נועדו להפחית או לנטרל רעילות, להעצים את ההשפעה הטיפולית של הצמח, להדגיש תפקוד מסוים שלו, לאזן ולמתן את הפעילות הטיפולית או לשנות את תכונותיו. טרם העיבוד הצמחים מנוקים, נשטפים או מושרים במים, מיובשים, וחלקם נחתכים על-מנת להגדיל את שטח פניהם. צורות העיבוד העיקריות הן:

1. **Chao** (טיגון יבש / הקפצה) – הקפצת צמח (ללא נוזל) עד להשחמתו. צורת עיבוד זו מעלה את הטמפרטורה האנרגטית של הצמח, מאזנת וממתנת את האפקט הטיפולי שלו, ומקלה על מיצוי הרכיבים הפעילים המצויים בו. עיבוד של צמחים מחזקים qi בצורה זו מעצים את היכולת שלהם להחיות את הטחול ולעודד (Transporting & Transforming) T&T – שינוע והתמרה).

2. **Zhi** (טיגון בנוזל) – טיגון צמח במדיום נוזלי כגון: דבש, חומץ, יין, מיץ ג'ינג'ר או מי מלח. צורת עיבוד זו מעצימה איכויות שונות של הצמח, בהתאם למדיום הנוזלי, וכן מפחיתה תופעות לוואי ואף מנטרלת רעילות של צמחים מסוימים. טיגון בדבש (mi zhi) מעצים את היכולת של הצמח להזין וללחלח. טיגון בחומץ (cu zhi) מעצים את היכולת של הצמח לכווץ, לשכך כאב או להניע דם, וכן מנטרל רעילות של צמחים מסוימים.

טיגון ביין (jiu zhi) מעצים את היכולת של הצמח לפתוח מרידיאנים, לפזר רוח ולשכך כאב.
טיגון במיץ ג'ינג'ר (jiang zhi zhi) ממתן את הנטייה של צמחים קרים ומרים לפגוע בקיבה, מחמם את הקיבה ומפסיק הקאות, מעלה את הטמפרטורה האנרגטית של הצמח, ומנטרל רעילות של צמחים מסוימים.
טיגון במי מלח (yan zhi) מוביל את הצמח לכליות.

3. **Duan** (קלייה)- חימום צמח בטמפרטורה גבוהה מאוד עד שמאדים והופך לפריך. צורה זו משמשת בעיקר לעיבוד מינרלים, על מנת להקל על כתישתם ולהעצים את יכולת הכיווץ שלהם.

4. **Tan** (שריפה/פיחום)- שריפת צמח עד שמתפחם. צורת עיבוד זו משמשת בעיקר לעיבוד צמחים שנכנסים לרמת הדם, ומעצימה את היכולת שלהם לעצור דימום.

5. **Pao** (טיגון מהיר)- טיגון צמח בטמפרטורה גבוהה מאוד עד שמשחים או משחיר בהיקף, או עד שנחרץ. צורת עיבוד זו יכולה להעצים או למתן תכונות מסוימות של צמחים (בהתאם לצמח המעובד), וכן מפחיתה רעילות של צמחים מסוימים.

6. **Hong/Bei** (ייבוש איטי)- ייבוש איטי בטמפרטורה נמוכה. צורה זו משמשת בעיקר לעיבוד פרחים וחרקים, משום שזו הדרך היחידה לייבשם בלי להרוס אותם.

7. **Wei** (צלייה)- עטיפת צמח בנייר לח, בד לח, משחה או בוך וחימומו על גחלים לווטות עד שהמעטפת נסדקת או נשרפת כליל, והצמח מגיע לטמפרטורה גבוהה מאוד. צורת עיבוד זו מאזנת וממתנת את האפקט הטיפולי של הצמח, ומפחיתה רעילות של צמחים מסוימים.

8. **Shu** (אידוי)- אידוי צמח בנוזל, לרוב מים או יין. צורת עיבוד זו מעלה את הטמפרטורה האנרגטית של הצמח, וכן מפחיתה את היכולת שלו להניע, לפזר או לרוקן.

9. **Sheng** (טרי)- זהו צמח גולמי שלא עבר כל עיבוד לאחר שנוקה, נשטף וייבש.

צורות הכנה קלאסיות של פורמולות

במהלך השנים בהם התפתחה רפואת הצמחים הסינית, התפתחו גם צורות שונות ומגוונות להכנת פורמולות, כגון: מרקחות, אבקות, גלולות, משחות, אינפוזיות, תרסיסים ועוד. בעולם המערבי המודרני, קשה יותר לשכנע מטופלים להתנסות ולהתמיד בהכנה או בלקיחה של פורמולות באופנים ספציפיים, אולם ברפואה המסורתית בחירת צורת ההכנה המתאימה למחלה ולמטופל נחשבה כחלק בלתי נפרד מהטיפול, ויכלה להבדיל בין טיפול מוצלח לכושל.

צורות ההכנה המסורתיות העיקריות הן:

1. **Tang/Jian** (מרקחת)- זוהי צורת ההכנה הנפוצה ביותר בסין, והיא מיושמת באמצעות בישול צמחים גולמיים מעובדים (raw). אופן ומשך בישול הצמחים משתנה בהתאם לפורמולה ולמרכיבים, אך ישנם מספר כללי יסוד.

אופן ההכנה: מניחים את הצמחים בסיר, רצוי סיר חרס או זכוכית, ממלאים את הסיר במים כך שיכסו את הצמחים וקצת מעבר, ומשרים במשך כ- 20 דקות. לאחר ההשריה מביאים את הנוזל עם הצמחים לרתיחה, מנמיכים את גובה הלהבה וממשיכים לבשל, משך הבישול השכיח הינו 20 - 30 דקות, אולם הוא משתנה בהתאם להרכב הפורמולה ולמטרתה (כפי שיפורט בהמשך). לאחר הבישול מסננים את הנוזל מהצמחים, ושותים את המרקחת שהתקבלה בהתאם להוראות המטפל. למיצוי מרבי של הצמחים, ניתן לבשל פורמולות

המצריכות בישול ארוך פעמיים ואף שלוש (לאחר הסינון מחזירים את הצמחים לסיר, ממלאים מים מחדש, וחוזרים על תהליך הבישול). ניתן לשמור את המרקחת בקירור במשך ימים ספורים (בדומה למזון).

משך בישול וטיפול מיוחד בצמחים:

בישול ממושך / בישול מקדים – צמחים רעילים ומינרלים דורשים בישול ממושך (30 - 90 דקות). בישול ממושך מאפשר מיצוי מרבי של החומרים הפעילים- כאשר מדובר במינרלים, והריסת הרעלנים- כאשר מדובר בצמחים רעילים. כאשר פורמולה מורכבת מצמחים נוספים הדורשים בישול קצר יותר, יש לבשל את המינרלים 10 - 20 דקות לפני שאר הצמחים, ואת הצמחים הרעילים- 30 - 60 דקות לפני שאר הצמחים. **בישול קצר** – צמחים ארומטיים המכילים שמנים אתרים שעלולים להתנדף בבישול, צמחים קלים (כמו עלים ופרחים) שעלולים להיהרס בבישול, וצמחים מפזרים שנועדו לשחרר חיצון, דורשים בישול קצר (5 - 15 דקות). כאשר פורמולה מורכבת מצמחים נוספים אשר דורשים בישול ממושך יותר, יש להוסיף את הצמחים 'העדינים' לקראת סוף הבישול.

ללא בישול – ישנם צמחים שבישול הורס את החומר הפעיל שלהם (כמו hu po, e jiao, mang xiao), או לחילופין משחרר מהם חומרים רעילים (כמו zhu sha). צמחים אלו מוסיפים בסוף הבישול למרקחת המסוננת. **התייחסות מיוחדת** – צמחים מסוימים (כמו da huang) משנים את פעילותם הטיפולית בהתאם למשך הבישול.

בישול בפילטר – ישנם צמחים אשר מומלץ לעטוף אותם בבד או בפילטר נייר טרם הכנסתם לסיר הבישול. לדוגמא: זרעים קטנים מאוד (כמו che qian zi, tu si zi) כדי להקל על הוצאתם בסוף הבישול, צמחים המכילים שערות קטנות (כמו xuan fu hua, xin yi hua), צמחים שעלולים להתפרק בבישול (כמו che qian zi, ma bo-zhi, ma bo הוא עלול להתפרק ולהפריש ג'לטין למרקחת), צמחים אבקתיים (כמו pu huang, hua shi).

מינון לקיחה: בסין, נהוג לתת במצבים כרוניים מנת raw מנת raw מנת raw עד שלוש מנות ביום. בארץ, נהוג לתת במצבים כרוניים מנת raw אחת ליומיים-שלושה, ובמצבים אקוטיים- מנה אחת ליום. המינון הנהוג בארץ נמוך יותר כדי להימנע מתגובה חזקה מדי, וגם בגלל יוקר הצמחים בארץ.

○ פורמולות קלאסיות מסוימות מסתיימות במילה **fang**, שפירושה 'פורמולה'. צורת ההכנה השכיחה של פורמולות אלו הינה tang (מרקחת).

2. **San (אבקה)**- צורת הכנה המשמשת ליישום חיצוני או פנימי. ביישום פנימי, בולעים את האבקה בליווי נוזל. ביישום חיצוני, מערבבים את האבקה עם חומר נשא, כגון: מיץ ג'ינג'ר, דבש, חומץ, יין, שעוות דבורים וכד'. **אופן הכנה:** לאחר עיבוד הצמחים מייבשים אותם היטב וטוחנים לאבקה.

3. **Yin / Yin zi (משקה)**- צורת הכנה זו דומה ביסודה למרקחת, ומתאימה כאשר הפורמולה מורכבת מצמחים שעלולים להיהרס בבישול ממושך. **אופן הכנה:** מרתיחים אבקה (san) עם מעט מים למשך זמן קצר, מסננים ושותים את הנוזל.

4. **Wan (גולולות)**- צורת הכנה המאפשרת ספיגה ופירוק איטיים, ולכן מתאימה לטיפול במצבים כרוניים המערבים חוסר או חולשה. מאידך, קל לאחסן ולבלוע גולולות, לכן לעיתים מכינים אותן מראש ומאחסנים לשימוש אקוטי מהיר. גלולה תהיה צורת ההכנה המועדפת גם כאשר הפורמולה מורכבת מצמחים שאסור לבשלם.

אופן הכנה: מערבבים אבקה (san) במדיום נוזלי (כגון: יין, מים, חומץ, מיץ ג'ינג'ר) או במדיום צמיגי (כגון: דבש, אורז, קמח חיטה), מגלגלים לכדורים בגודל הנדרש ובולעים בליווי נוזל.

5. **Gao (מיצוי עדין / פלסטר)** - צורת הכנה המשמשת ליישום פנימי (מיצוי עדין) או ליישום חיצוני (פלסטר).
אופן הכנה: מבשלים צמחים גולמיים (לאחר עיבודם) במים או בשמן, בטמפרטורה נמוכה עד שהנוזל מצטמצם למרקם של סירופ.

6. **Dan (גלולות מיוחדות / כדורי השני)** - המילה "dan" מצביעה על הצבע האדום הייחודי של המינרל zhu sha, אשר שימש לציפוי הגלולות. כיום מתרגמים צורת הכנה זו כ'גלולות מיוחדות' משום שגלולות מעין אלו נחשבו כמאריכות חיים, או משום שהן מכילות מרכיבים יקרים.
אופן הכנה: מצפים גלולות (wan) בצמח מרפא, כגון: zhu sha, עלי כסף או עלי זהב.

7. **Jiao (סירופ)** - צורת הכנה המשמשת בעיקר לטיפול בילדים או בבעיות כרוניות.
אופן הכנה: מוסיפים למרקחת המוכנה (tang) סוכר קנים ומבשלים זמן ממושך.

8. **Pian (טבליות)** - זוהי צורת הכנה מודרנית יחסית המאפשרת מתן של מינון מדויק וחיי מדף ארוכים.
אופן הכנה: דחיסת אבקה (san או אבקה מרוכזת - כפי שיפורט בהמשך) לטבליות. ניתן לעטוף את הטבליות בחומר המונע חדירת לחות או בחומר שמעכב פירוק, כדי למנוע את פירוק הטבליות בקיבה. ניתן גם לעטוף את הטבליות בממתיק - לשיפור הטעם.

9. **Jiu (יין)** - צורת הכנה זו מתאימה ליישום פנימי או חיצוני. היין, כצמח מרפא, הינו מזין, מניע דם, פותח מרידיאנים, משחרר רוח ומשכך כאב. על כן, צורת הכנה זו נפוצה לטיפול במקרים של חוסר כרוני (ללא אש ריקה), ובכאב הנגרם מפתוגן רוח-לחות (כאשר אין הצטברות פנימית של לחות), או מתקיעות דם (בעיקר חבלות).
אופן הכנה: משרים את הצמחים ביין אורז בטמפרטורת החדר, או מבשלים אותם בתערובת של יין ומים, ומסננים.

10. **Zhen (הזרקה)** - זוהי צורת הכנה מודרנית בעלת השפעה מהירה, המאפשרת מתן צמחים מבלי שיעברו דרך מערכת העיכול. יש לנקוט משנה זהירות בבחירת הפורמולה, הכנת התמיסה וקביעת המינון.
אופן הכנה: מכינים תמיסת צמחים ומזריקים אותה לתוך הוריד, לתוך השריר או מתחת לעור. אופן הכנת התמיסה משתנה בהתאם לצמחים המרכיבים את הפורמולה.

צורות הכנה הנהוגות בארץ

1. **Raw** - צורת הכנה זו זהה למרקחת (tang).

יתרונות: ספיגה מהירה, בישול צמחים ביחד יוצר סינרגיה ועל כן השפעת הפורמולה חזקה ומהירה, המטופל לוקח חלק פעיל בטיפול. צמחים מסוימים משנים את פעילותם הטיפולית בהתאם לזמן הבישול, צורת הכנה זו מאפשרת לשלוט על משך הבישול, וכך להתאים את הפעילות הנדרשת למטופל.

חסרונות: התעסקות שדורשת זמן, טעם עז.

מינון לקיחה: בסין, נהוג לתת במצבים כרוניים מנת raw ליום, ובמצבים אקוטיים - שתיים עד שלוש מנות ביום. בארץ, נהוג לתת במצבים כרוניים מנת raw אחת ליומיים-שלושה, ובמצבים אקוטיים - מנה אחת ליום. המינון הנהוג בארץ נמוך יותר כדי להימנע מתגובה חזקה מדי, וגם בגלל יוקר הצמחים בארץ.

2. **אבקה מרוכזת**- האבקות הנמכרות כיום הן אקסטרוקטים מיובשים – צמחים אשר בושלו בנוזל והנוזל יובש בשיטת הקפאה מהירה (זהו אינו צמח גולמי טחון אלא מבושל ומרוכז). את האבקה מערבבים במים חמים ושותים יחד עם המשקע, אם נוצר. רוב האבקות הנמכרות בארץ מרוכזת פי 5 מהצמח הגולמי (raw), דהיינו גרם אחד של אבקה הינו כמו 5 גרם raw.

יתרונות: חיי מדף ארוכים, יעילות ונוחות שימוש, נוחות אחסון ושינוע.

חסרונות: טעם עז.

מינון לקיחה: המינון היומי לאדם בוגר ממוצע נע בין 4 - 9 גר' אבקה, וייקבע לפי אופי הפתולוגיה, חוזק המטופל והרכב הפורמולה. כמו כן, פורמולה המכילה מספר קטן של צמחים ניתן לתת במינון נמוך יותר- מאחר שכל צמח מהווה אחוז גבוה מהמינון היומי ומשקלו היחסי גדול. לחילופין, בפורמולות המכילות צמחים רבים המנה היומית מכילה כמות קטנה מכל צמח ולכן ניתן להגדיל אותה. לילדים עד 30 ק"ג המינון מחושב לפי 1 גר' אבקה ביום לכל 10 ק"ג משקל גוף. את המנה היומית רצוי לחלק לפעמיים-שלוש. במצבים אקוטיים ניתן להגדיל את המינון היומי הממוצע פי 1.5 - 2, ולחלק את המנה לשלוש-ארבע פעמים.

3. **קפסולות**- את האבקה המרוכזת דוחסים לתוך קפסולות. רוב הקפסולות הנמכרות בארץ עשויות מפולימר טבעי בשם HPMC (Hydroxypropyl Methylcellulose), ישנן כאלה המופקות מג'לטין.

יתרונות: חיי מדף ארוכים, נוחות שימוש, נוחות אחסון ושינוע, הענות גבוהה של המטופל, לא מרגישים את טעם הצמחים (אם כי, ברפואה הסינית זה נחשב כחסרון, מאחר שהטעם הוא חלק בלתי נפרד מאסטרטגית הטיפול).

חסרונות: עלות גבוהה, הקפסולות לרוב קטנות (מכילות כשליש גרם) ולכן צריך לשתות הרבה קפסולות כדי להגיע למינון הדרוש, הקפסולה עצמה מלחלחת (לעיתים זה נוגד את האסטרטגיה הטיפולית או מכביד על מערכת העיכול)- מומלץ להוסיף chen pi כשמכילים פורמולות בצורה זו, על מנת לסייע בעיכול הקפסולה ולמנוע הצטברות לחות.

מינון לקיחה: מינון הלקיחה מחושב כמו באבקה מרוכזת. יש לבדוק כמה גרמים כל קפסולה מכילה, ולחשב את מספר הקפסולות למנה יומית. לדוגמא: אם תכולת כל קפסולה הינה 400 מ"ג והמינון היומי הנדרש הינו 6 גר' אבקה (= 6000 מ"ג), אזי המינון היומי שיתקבל בקפסולות הינו 15 (15 = 400 : 6000), או 5 קפסולות X 3 פעמים ביום.

4. **תמצית**- בישול ממושך של צמחים גולמיים (raw) על לצמצום וריכוז הנוזל. לתמצית מוסיפים מעט אלוהול וגליצרין לשימור. בארץ נמכרות תמציות בשתי רמות ריכוז- פי 3 ופי 5 יחסית לצמח הגולמי.

יתרונות: ספיגה מהירה, בישול צמחים ביחד יוצר סינרגיה ועל כן השפעת הפורמולה חזקה ומהירה, נוחות שימוש, נוחות אחסון ושינוע, חיי מדף ארוכים, לרוב מתאים גם לילדים (בהתאם לריכוז האלוהול).

חסרונות: מכיל אלוהול. תמציות שנמכרות כמוצר מדף- לא ניתן לשנות את הרכב הצמחים ולהתאימו למטופל.

מינון לקיחה: המינון היומי של תמצית בריכוז 3:1 לאדם בוגר ממוצע נע בין 5 - 10 מ"ל, ושל תמצית בריכוז 5:1 נע בין 3 - 9 מ"ל. בדומה לאבקה מרוכזת, המינון ייקבע בהתאם לאופי המחלה, חוזק המטופל והרכב הפורמולה. לילדים עד 30 ק"ג המינון המומלץ של תמצית בריכוז 3:1 הינו 1.5 - 2 מ"ל לכל 10 ק"ג משקל גוף, ושל תמצית בריכוז 5:1 הינו 1 מ"ל לכל 10 ק"ג משקל גוף. מומלץ לחלק את המינון היומי לפעמיים-שלוש. במצבים אקוטיים המינון המומלץ לאדם בוגר הינו 3 מ"ל כל 3 - 4 שעות, וילדים מגדילים את המינון היומי פי שניים.

5. **טבליות**- את הטבליות מכינים מאקסטרוקט מיובש. לרוב, האקסטרוקט הינו של הפורמולה בשלמותה (כלומר, הצמחים בושלו ביחד עד לצמצום הנוזל ויובשו בהקפאה לאבקה). ישנן טבליות שעטופות בחומר המונע חדירת לחות או בחומר שמעכב פירוק, כדי למנוע את פירוק הטבליות בקיבה. ניתן גם לעטוף את הטבליות בממתיק- לשיפור הטעם.

יתרונות: חיי מדף ארוכים, נוחות אחסון ושינוע, היענות גבוהה של המטופל.

חסרונות: צורת הכנה זו קיימת בעיקר כמוצר מדף (מוצר פטנט), ולכן לא ניתן לשנות את הרכב הצמחים ולהתאימו למטופל. ישנם מפעלים המכינים טבליות מאבקות מרוכזות לפי דרישה.

מינון לקיחה: רוב הטבליות הנמכרות בארץ מגיעות כמוצר מדף, ולכן המינון ייקבע לפי המלצת היצרן, עם שינוי קל בהתאם לאופי הפתוגן ולחוזק המטופל. קביעת המינון של טבליות בהכנה אישית תעשה בדומה לקפסולות.

6. טינקטורה- השרייה של צמחים בריכוזים שונים של אלוהול. כל צמח מושרה בנפרד, ואת הפורמולה מרכיבים בהתאם למרשם הנדרש.

יתרונות: עלות נמוכה יחסית, חיי מדף ארוכים, נוחות אחסון ושינוע, הענות גבוהה מצד המטופל, מתאימה במיוחד לטיפול ב-bi syndrome, בגפ"ח או בחבלות (אלוהול משחרר רוח, פותח את המרידיאנים, מפזר ומניע דם ומשכך כאב).

חסרונות: מכילה אלוהול בריכוז גבוה ולכן אינה מתאימה לטיפול בילדים, בנשים בהריון, כשיש מחלות של הכבד או לאנשים שאסור להם לצרוך אלוהול. אינה מתאימה לשימוש כאשר יש חום פנימי.

מינון לקיחה: המינון היומי לאדם בוגר ממוצע נע בין 10 - 15 מ"ל. את המנה היומית מומלץ לחלק לפעמיים-שלוש. במצבים אקוטיים ניתן להוסיף 5 מ"ל ליום, ולחלק לשלוש-ארבע פעמים.

כיצד מחשבים מינונים של צמחים המרכיבים פורמולה, וכיצד ממירים מינון מאבקה ל-raw?

כדי לחשב כמה גרמים מכל צמח מכילה מנה יומית יש להשתמש בנוסחה הבאה:

$$\frac{\text{המינון של הצמח בפורמולה} \times \text{מינון יומי}}{\text{סך כל משקל הצמחים}}$$

כדוגמא: נתבונן בפורמולה Si jun zi tang כפי שהיא מופיעה להלן:

שם הצמח	המינון של הצמח בפורמולה (בגרמים)
Ren Shen	9
Bai zhu	9
Fu Ling	9
Gan Cao	6
סה"כ- 33 גר'	

נניח כי המינון היומי שהתאמנו למטופל הינו 6 גר'. אנו רוצים לדעת כמה גרמים של ren shen המטופל יקבל בכל יום. אנו רואים כי המינון של ren shen בפורמולה הינו 9 גר', וכי סך כל משקל הצמחים בפורמולה הינו 33 גר'. כעת נפעיל את הנוסחה שלעיל:

$$\frac{\text{המינון של הצמח בפורמולה} \times \text{מינון יומי}}{\text{סך כל משקל הצמחים}} = \frac{6 \times 9}{33} = 1.6$$

כלומר, המטופל יקבל במנה יומית 1.6 גר' של ren shen באבקה.

אם נרצה להמיר את המינון הזה למינון של צמח גולמי (raw), נכפיל את התוצאה ב- 5 (מאחר שריכוז האבקה ביחס לצמח גולמי הינו 1:5, בהתאמה). כלומר, המטופל יקבל כמות השווה ל- 8 גר' ren shen ב- raw. ($1.6 \times 5 = 8$).

כיצד נקבע המינון של כל צמח בפורמולה?

בספר זה התאמנו את המינונים של הצמחים בכל פורמולה, לאלו המקובלים כיום במנה אחת של raw, בהתחשב בטווח הטיפולי של כל צמח. כאשר מזמינים פורמולות בכל צורה אחרת (בין אם באבקה, בקפסולות, בתמצית או בטינקטורה) מתייחסים למינונים אלו כאל היחס שבין הצמחים- המינון של כל צמח בתוך הפורמולה מחושב כפי שהוסבר לעיל.

בספרות הקלאסית המינון של כל צמח בפורמולה הותאם לצורת ההכנה. כאשר הפורמולה נרשמה כמרקחת (tang) המינון של כל צמח הותאם לטווח הטיפולי שלו במנה אחת של raw (דהיינו, במנה יומית). כאשר הפורמולה נרשמה כאבקה (san), כגלולה (wan), כמשקה (yin) או כגלולה מיוחדת (dan)- המינונים של כל הצמחים הותאמו לאופי הפתולוגיה לשמה הפורמולה נועדה. כלומר, בפורמולה שנועדה לטיפול במצב כרוני וללקיחה ארוכת טווח נרשם מינון גבוה לכל צמח. יחד עם זאת המרשם לווה בהסבר מפורט כיצד להכין את הפורמולה, מהו המינון היומי המומלץ ומהו משך הטיפול.

כדוגמא ניקח את הפורמולה Yu ping feng san, כפי שהיא מופיעה בספרות הקלאסית:

Huang qi	60
Bai zhu	60
Fang feng	30

טקסט המקור מנחה לטחון את הצמחים לאבקה ולקחת 9 גרם ביום. המינונים אמנם נראים מופרזים, אך הם מיועדים לתקופת הטיפול כולה (ולא למנה יומית אחת). מטפל הרוצה שהפורמולה תוכן כמרקחת (tang), יהיה עליו לשנות את המינונים ולהתאים אותם למנה אחת של raw, למשל כך:

Huang qi	12
Bai zhu	12
Fang feng	6

בספר זה הפורמולה מוצגת באופן הבא:

Huang qi	12-15
Bai zhu	9-12
Fang feng	6

כאשר מזמינים את הפורמולה ב- raw יש לציין את כמות המנות הנדרשת. כאשר מזמינים את הפורמולה בכל צורה אחרת יש לציין את הכמות הכללית הנדרשת לתקופת הטיפול שנקבעה, והמינונים של הצמחים יחושבו לפי היחסים ביניהם.

כאשר צמח מסוים מופיע בטווח של מינונים, כמו Huang qi ו- Bai zhu בדוגמא זו, על המטפל לקבוע את המינון/היחס המדויק של הצמח בהתאם לחשיבותו בפורמולה, בהתחשב במצבו של המטופל לו הפורמולה נועדה.

מבנה הספר

הפורמולות בספר מסווגות לפי קטגוריות בהתאם לשימוש העיקרי שנעשה בהן. סיווג זה נועד להקל על הלימוד והינו נהוג במערב. תחילתה של כל קטגוריה מלווה במבוא המפרט את הסימפטומים העיקריים והמשניים המאפיינים את הקטגוריה, האסטרטגיה הטיפולית העיקרית של הפורמולות המפורטות בה, הצמחים המרכיבים את הפורמולות בקטגוריה, התוויות נגד ואמצעי זהירות שיש לנקוט בשימוש בפורמולות אלו, ותת הקטגוריות להן הקטגוריה מחולקת. בתוך כל קטגוריה ישנו פירוט של הפורמולות העיקריות המאפיינות אותה, אשר רובן נמצאות בשימוש נרחב בארץ. הפורמולות רשומות בתוך טבלה לפי הפירוט הבא:

שם הפורמולה - כל פורמולה מוצגת בשמה הסיני, הפרמקולוגי ותרגומה לעברית באופן חופשי.

קטגוריה - ישנן פורמולות המסווגות תחת קטגוריות שונות בספרים שונים. אנו סיווגנו אותן לקטגוריה שלפי דעתנו היא המתאימה ביותר לפעילותה העיקרית. לדוגמה: הפורמולה Yu ping feng san מופיעה בספר אחד תחת הקטגוריה "פורמולות מחזקות", ובספר אחר תחת הקטגוריה "פורמולות מייצבות וקושרות". אנו בחרנו לסווג את הפורמולה תחת הקטגוריה "פורמולות מחזקות", מאחר שהצמחים הדומיננטיים בפורמולה הינם מחזקים qi.

פעילות - האסטרטגיות הטיפוליות העיקריות לפיהן הפורמולה פועלת.

סימפטומים עיקריים - בחלק זה מצוינים הסימפטומים המאפיינים את הסינדרומים בהם הפורמולה מטפלת. אלו הם הסימפטומים המופיעים בטקסט המקור והן בספרות מודרנית. יתכן שהמטופל יציג סימפטומים נוספים המתאימים לסינדרום, ולחילופין - לא כל הסימפטומים המפורטים יופיעו בהכרח.

לשון ודופק - הינם חלק בלתי נפרד מהאבחנה. על כן, בפורמולות בהן תמונת הדופק והלשון לא מצוינת בספרות הקלאסית השלמנו בהתאם לסינדרום המרכזי.

התוויות נגד - בחלק זה מפורטים המקרים בהם אסור להשתמש בפורמולה, וכן המקרים בהם יש לנקוט זהירות או זהירות משנה. מידע זה מבוסס על הספרות הקלאסית והמודרנית (כולל מחקרים ומאמרים). שימת לב להתוויות אלו תבטיח טיפול בטוח ויעיל עם מינימום תופעות לוואי מינימליות. מעצם החשיבות של הפורמולה כמבנה מאוזן ושלם, התוויות הנגד העיקריות הינן כל סינדרום שהפורמולה לא נועדה לטפל בו. זהו אינו אוסף של האיסורים החלים על כל צמח בנפרד.

חוסר באנזים G6PD – לדאבוננו הרב, לא בוצעו מספיק מחקרים בנושא זה. את המידע אספנו ממספר מאמרים שקראנו במהלך שנות עבודתנו בקליניקה, והוא מבוסס בעיקר על ניסיון קליני של מטפלים אחרים בתחום רפואת הצמחים הסינית. למרות שמידע זה אינו מבוסס מדעית אנו ממליצות לנקוט משנה זהירות כדי להימנע מעוגמת נפש. עם זאת, מצאנו לנכון לציין ולהבהיר כי בצמחים מיובשים רבים נעשה שימוש ב-sulfur (גופרית) לשם שימורם. אין להתבלבל בין מינרל זה לבין sulfa (נכתב גם כ-sulpha) שהינה קבוצה של תרופות המכילות סולפונאמידים ואסורות לשימוש במקרים של חוסר באנזים G6PD. מלבד הדמיון בשם, אין כל קשר כימי או ביולוגי ביניהם. אם כן, צמחי המרפא אשר עלולים לעורר רגישות אצל אנשים עם חוסר באנזים G6PD הינם: jin yin hua, huang lian, niu huang, zhen zhu, xiong dan, la mei hua.

אינטראקציה עם תרופות - תרופות וצמחים יכולים להשפיע אחד על השני באופן חיובי (להעצים את ההשפעה הטיפולית במינון נמוך יותר, או לנגוד תופעות לוואי) או באופן שלילי (ליצור תופעות לוואי או תגובות מנוגדות). בחלק זה מצוינות השפעות מבוססות מחקר בין הפורמולה לתרופות. אנו מעריכות שמחקרים רבים נוספים ייעשו בנושא, ולכן חשוב להמשיך ולעקוב אחר פרסום מחקרים חדשים במדיה.

היררכיה של הצמחים בפורמולה - היררכיית הצמחים מופיעה בספר זה, כפי שהופיעה בספרות הקלאסית. אם טקסט המקור לא ציין היררכיה, היא לא תופיע גם כאן. ההיררכיה מצוינת בחלק זה באמצעות האות הראשונה בלבד - קיסר הפורמולה יסומן באות 'ק', שר הפורמולה יסומן באות 'ש', עוזר יסומן באות 'ע', ומשרת - באות 'מ'.

פירוט הצמחים- צמחים שמופיעים בסוגריים בתוך הטבלה אינם מופיעים כחלק מרשימת הצמחים בטקסט המקור, אלא מוזכרים באופן ההכנה. ניתן לכלול אותם כחלק מהפורמולה, או להשמיטם כליל. אם בטקסט המקור נדרש עיבוד מסוים לצמח כלשהו, הוא צוין בסוגריים לצד שם הצמח. כדי לחדד את הבנת הפורמולה ואת חשיבותו של כל צמח כחלק ממערך שלם זה, ציינו את הפעילות של כל צמח בפורמולה. צמחים בעלי תפקידים דומים, או כאלה שעובדים בסינרגיה אחד עם השני- מוזגו לתא משותף בטבלה.

מינונים- על-מנת להבטיח שימוש נכון וקל בפורמולה, התאמנו את המינונים של הצמחים בה לאלו המקובלים כיום במנה אחת של raw, בהתחשב בהיררכיה של כל צמח ובטווח הטיפול שליו. בפורמולות בהן המינונים שונים מאלו המופיעים בטקסט המקור, ציינו זאת.

הערות- בחלק זה פירטנו הסבר על פעילות הפורמולה והשימוש הקלאסי בה, הסבר על שם הפורמולה וההיסטוריה שלה, ומידע חשוב נוסף, כגון: פתופיזיולוגיה, שימושים מודרניים, השוואה בין הפורמולה לפורמולות דומות ומודיפיקציות עיקריות.