



Restore Your Balance

סטריות מרפא וזמחי מרפא

אמצוכם הפזרביים





## מיקו באלאנס

פורמולה מקורית המכילה שילוב פטריות מרפא וצמחי מרפא, אשר נחקרו ונמצאו יעילים ומיטיבים לאיזון במגוון מצבים בריאותיים הקשורים למוח ולמערכת העצבים:



- הפרעות קשב וריכוז
- ירידה בתפקוד הקוגניטיבי ובזיכרון
- מתח נפשי (סטres)
- חרדה
- דיכאון קל / דכדוך נפשי

בנוסף, הפורמולה יעילה במצבים הבאים:

- תת פעילות של בלוטת התריס והאשימוטו
- ירידה בתפקוד המיני הגברי
- פיברומיאלגיה
- שיפור ביצועים ספורטיביים והתאוששות ממאמץ גופני
- שיפור תמונת הדם

## מינון מומלץ של 2 כמוסות ביום למצבים הבאים:

- הפרעות קשב וריכוז
- מצב רוח ירוד / דכדוך
- ירידה בזיכרון
- תמיכה באדרנל / מתח נפשי (סטריס)
- שיפור ביצועים ספורטיביים והתאוששות ממאמץ גופני
- תת פעילות תת קלינית של בלוטת התריס



## מינון מומלץ של 4 כמוסות ביום למצבים הבאים:

- הפרעות קשב וריכוז בתקופה של עומס ומבחנים
- דיכאון
- חרדה
- ירידה בתפקודים קוגניטיביים
- תת פעילות של בלוטת התריס והאשימוטו
- ירידה בתפקוד המיני הגברי
- פיברומיאלגיה
- אימון גופני אינטנסיבי לקראת תחרות
- שיפור תמונת הדם





### קונטראינדיקציות (התוויות נגד):

- הפורמולה לא מומלצת לשימוש בזמן הריון.
- אין לתת את התוסף לאנשים עם יתר פעילות של בלוטת התריס (היפרתירואידיזם).
- הפורמולה לא מומלצת לשימוש במחלות נפש מורכבות הבאות:
  - מאניה דיפרסיה
  - תסמונת דו-קוטבית

### אינטראקציות (תגובות הדדיות עם תרופות מרשם):

- אין לתת את התוסף עם תרופות אנטי פסיכוטיות א-טיפיות (Atypical antipsychotics), כדוגמת:
  - זיפרקסה (Olanzapine)
  - זיבאן / וולבוטרין (Bupropion)
  - הלדול / פרידור / פריקט (Haloperidol)
  - ריספרדל / ריספונד (Risperidone)
  - סרוקוול (Quetiapine)
  - לפונקס / לוזפין (Clozapine)
  - סוליאן (Amisulpride)
  - גאודון (Ziprasidone)



הפורמולה מכילה שילוב של צמחי המרפא ופטירות המרפא הללו:



• שורש ויתניה משכרת // אשווגנדה (*Withania somnifera*)



• פטריית קורדיספס (*Cordyceps sinensis*)



• פטריית היריסיום // רעמת הארי (*Hericium erinaceus*)



• פטריית ראשי (*Ganoderma lucidum*)



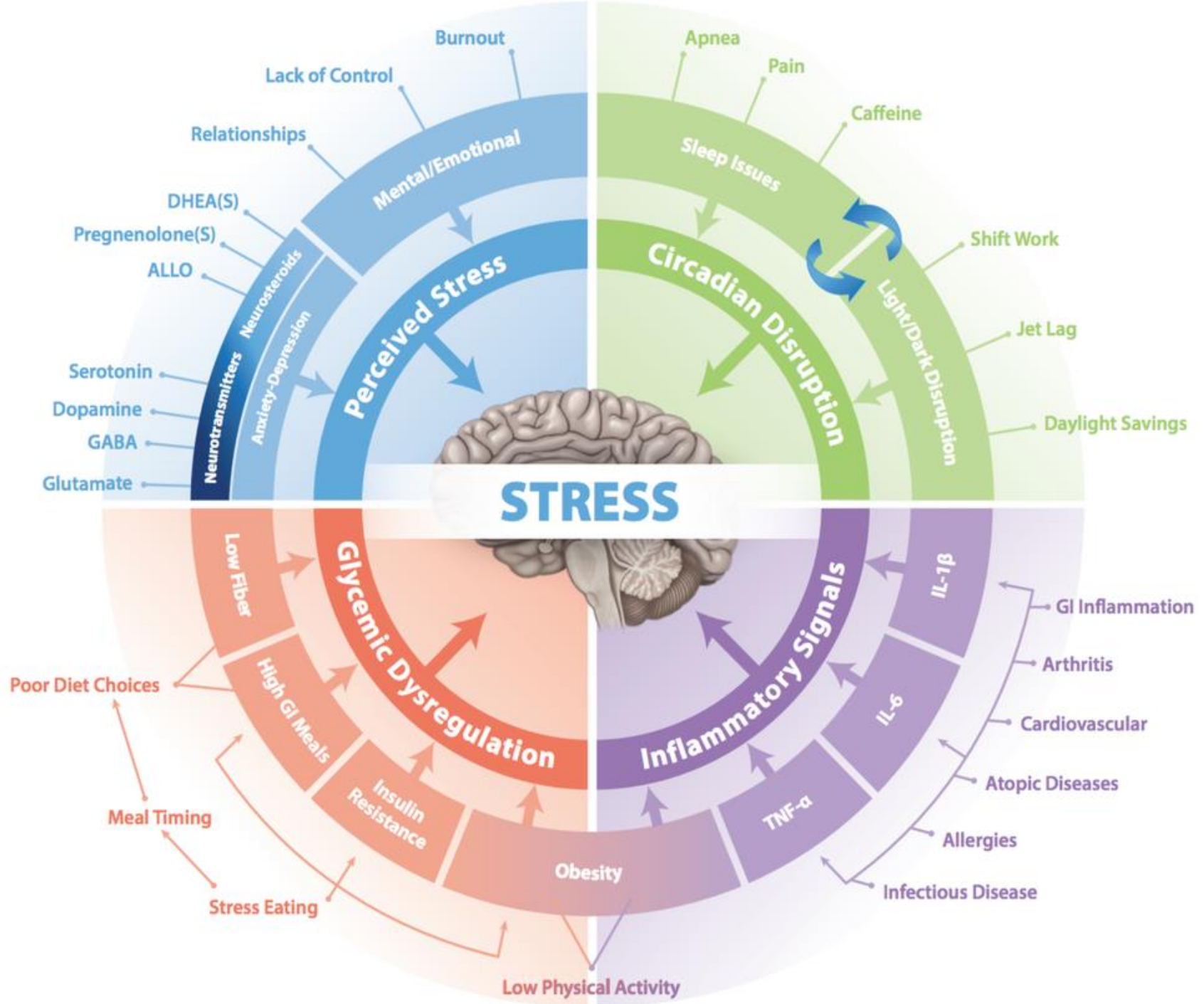
• צמח פשתה שרועה // בקופה (*Bacopa monnieri*).



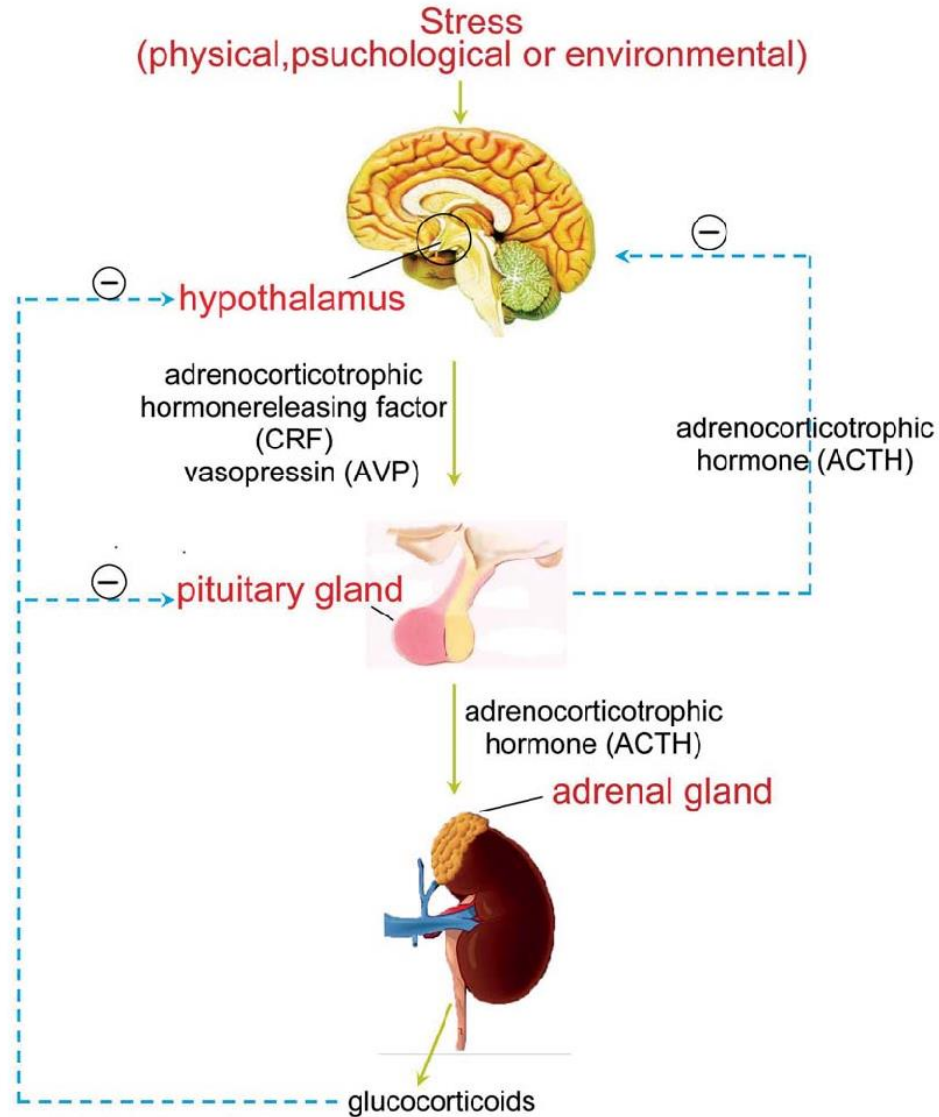
# סטריס (מתח נפשי)



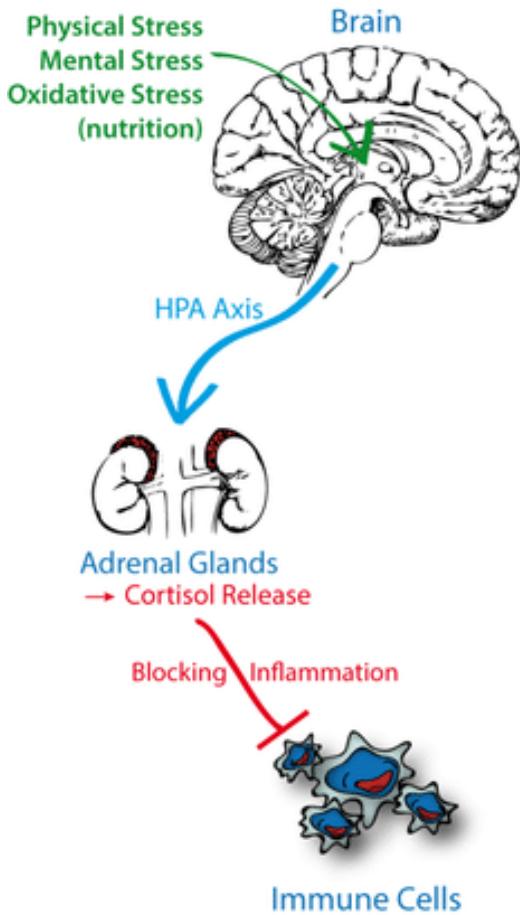
# STRESS



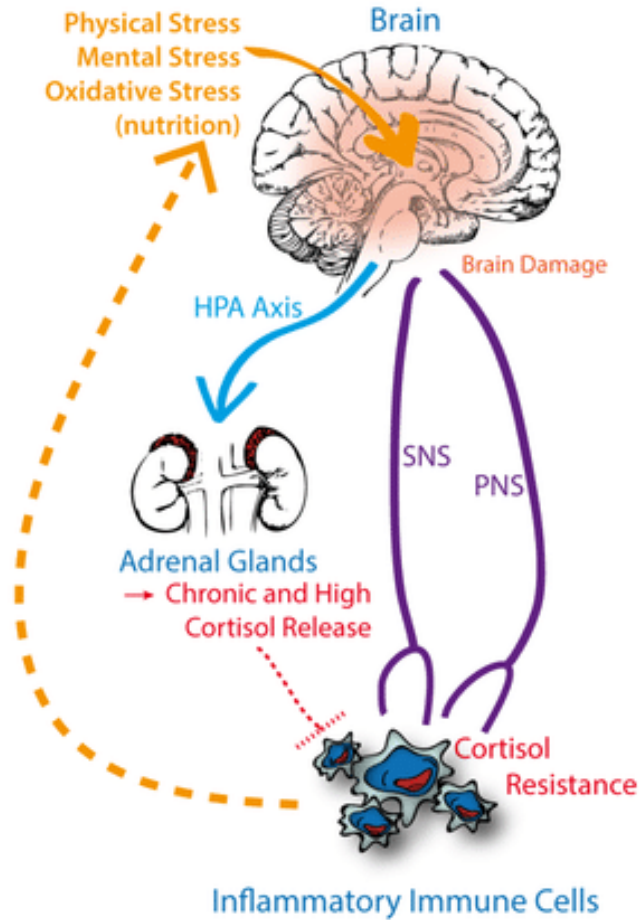




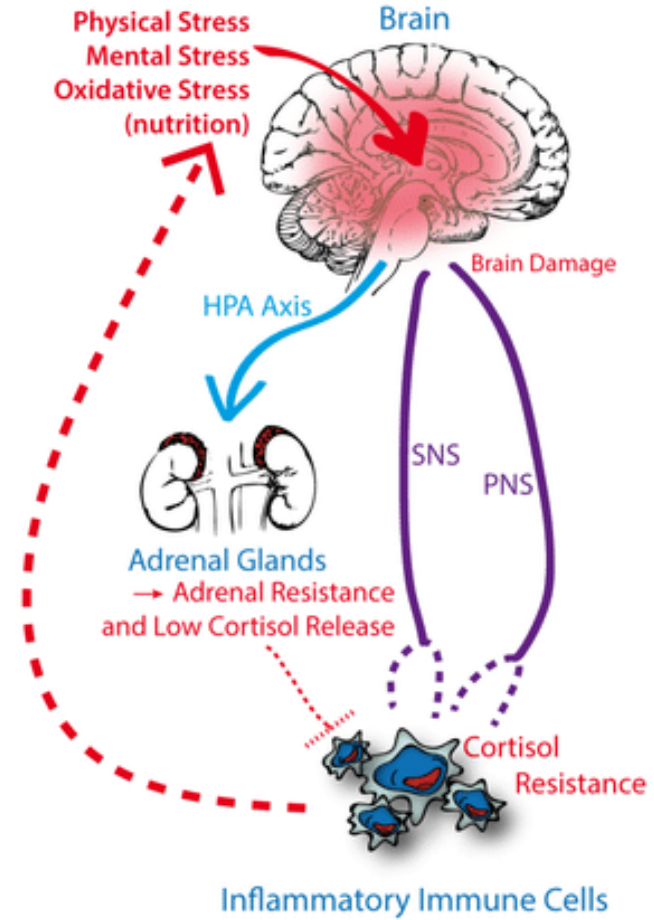
## Normal Stress Response



## Chronic Stress and Pathology

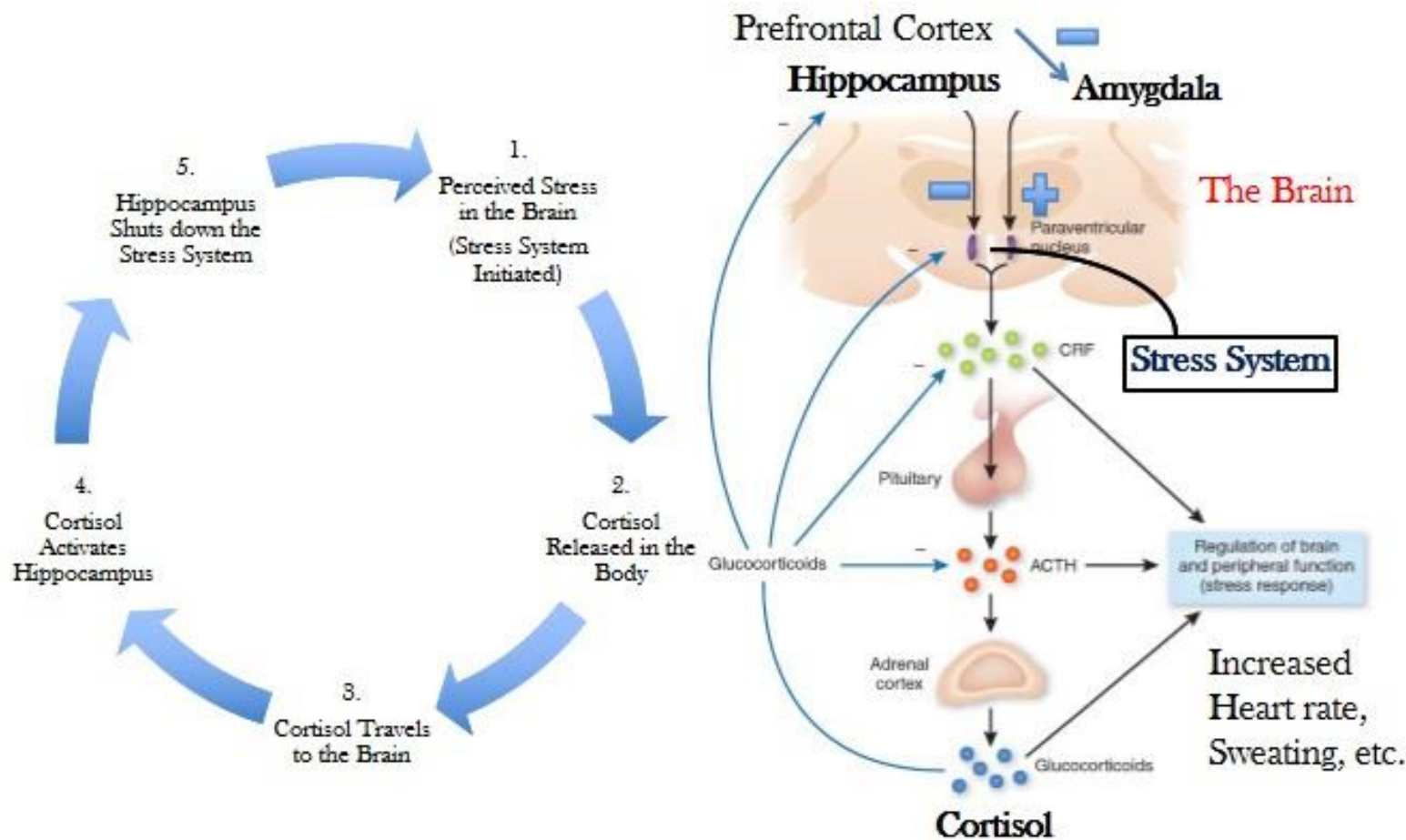


## Chronic Stress and Cortisol Resistance





## HPA Axis (normal stress)



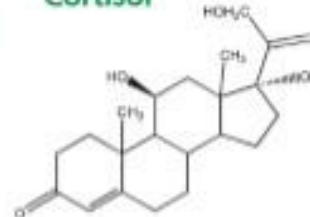


Chronic Stress



HPA Axis Dysregulation

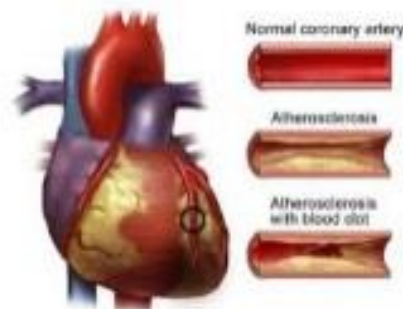
Cortisol



Symptoms of Depression



Cardiovascular (and other) Physiological Problems





חומרים אדפטוגנים הינם כחומרים המשפרים את התנגדות הלא ספציפית (state of non-specific resistance) של הגוף במצבי מתח ועקה ומסייעים להאריך את משך העמידות לסטרס (stimulatory effect).

מחקרים שנערכו על בעלי חיים ועל תאים עצביים מבודדים במעבדה גילו, כי חומרים אדפטוגנים משרים בזמנים של סטרס:

- פעילות המגנה על מערכת העצבים (neuroprotective)
- פעילות ממריצת מערכת העצבים המרכזית (CNS stimulating activity)
- פעילות מווסתת המערכת ההורמונלית (hormonal balance)
- פעילות נוגדת חמצון (antioxidant)
- פעילות נוגדת דלקת (anti inflammatory)
- פעילות מווסתת חיסונית (immune regulation)
- פעילות נוגדת דיכאון (antidepressive)
- פעילות נוגדת חרדה (anxiolytic)
- פעילות נוירטרופית (nootropic)
- פעילות נוגדת עייפות (anti-fatigue)
- פעילות משפרת הסיבולת הגופנית (physical endurance improvement)



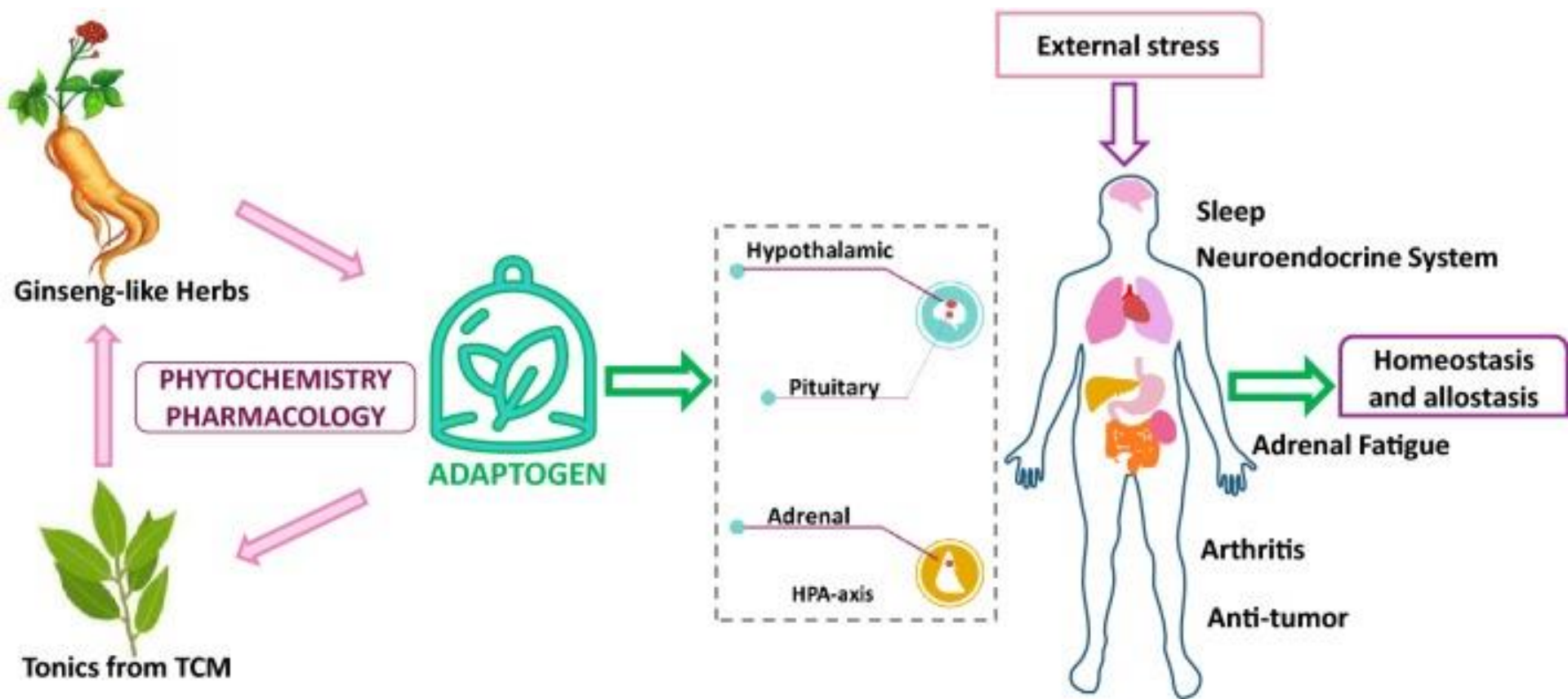
1-700-70-44-99

www.mycolumbia.co.il

# חומרים אדפטוגנים

## והשפעתם על תפקוד הגוף

מיקוליביה  
פטריות מרפא



- הגברת יעילות הפרשת בלוטת יותרת הכליה, ובכך ביטול ייצור עודף של הורמונים.
- הפחתת פעילות רדיקלים חופשיים והעלאת פעילות נוגדי חמצון, התורמים להגדלת רמות האנרגיה התאית ומונעים נזקים חמצוניים.
- הפרשה תקינה של קורטיזול, המובילה לשיפור בהפרשת מלטונין, להסדרת השעון הסירקדיאני ולשיפור השינה.
- הגברת נצילות התאים לשימוש בחמצן, חלבון ושומן, ומכאן שיפור תפקוד המערכת האנדוקרינית.
- וויסות המערכת החיסונית, ומכאן הפחתת היארעות של סרטן ומחלות אוטואימוניות.
- אקטיבציה של ייצור RNA וחלבונים.
- שיפור זרימת דם היקפית, נשימה, ראייה ושמיעה.
- פעילות hepatoprotective, cardioprotective, renal protective, neuroprotective.
- הפחתת הסיכון ל-GI ulcers.
- הפחתת רמות monoamine.
- העלאת רמות BDNF, NGF.
- פעילות anti-depressant, anxiolytic.
- העלאת הסיבולת הפיזית (physical endurance).
- הפחתת עייפות.



Medicine®

Home

Search

Submit a Manuscript

[Medicine \(Baltimore\)](#), 2019 Sep; 98(37): e17186.

PMCID: PMC6750292

Published online 2019 Sep 13. doi: [10.1097/MD.00000000000017186](https://doi.org/10.1097/MD.00000000000017186)

PMID: [31517876](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31517876/)

## **An investigation into the stress-relieving and pharmacological actions of an ashwagandha (*Withania somnifera*) extract**

A randomized, double-blind, placebo-controlled study

[Adrian L. Lopresti](#), PhD,<sup>a,b,\*</sup> [Stephen J. Smith](#), MA,<sup>a,b</sup> [Hakeemudin Malvi](#), MBBS, MD,<sup>c</sup> and [Rahul Kodgule](#), MBBS<sup>d</sup>

Monitoring Editor: Daryle Wane.

▶ [Author information](#) ▶ [Article notes](#) ▶ [Copyright and License information](#) ▶ [Disclaimer](#)





## ויתניה והפחתת סטרס

מחקר קליני, אקראי, כפול סמיות, מבוקר פלצבו, שפורסם בשנת 2019, בחן את ההשפעה האנטי חרדתית של 60 אנשים בריאים עם סטרס כרוני.

הנבדקים חולקו לשתי קבוצות:

- האחת קיבלה 240 מ"ג תמצית מתוקנת של אשווגנדה (Shoden) פעם ביום.
- השנייה קיבלה פלצבו.

המחקר ארך 60 ימים.

הממצאים נותחו באמצעות מספר שאלונים:

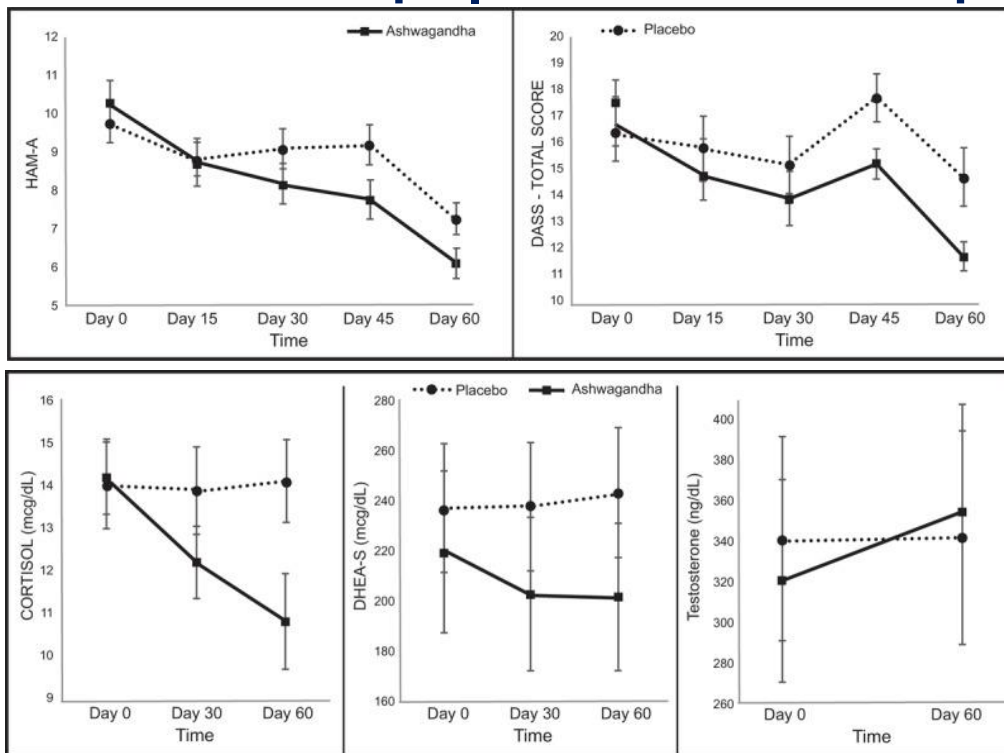
- שאלון HAM-A (Hamilton Anxiety Rating Scale)
- שאלון DASS-21 (Depression, Anxiety, Stress Scale-21)
- ובאמצעות מדידת רמות הקורטיזול, DHEA-S והטסטוסטרון.

כל הנבדקים במחקר סיימו אותו ללא תופעות לוואי.



## ויתניה והפחתת סטרס

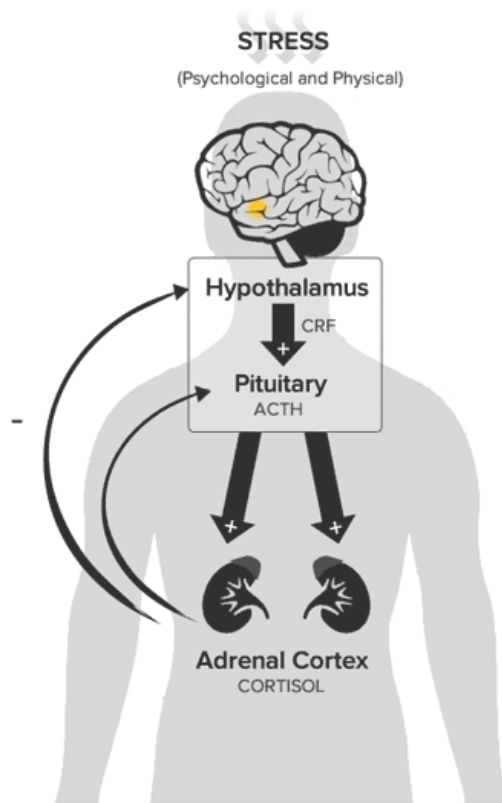
- השימוש בתמצית אשווגנדה הוביל לשיפורים הבאים בקבוצת המחקר:
- לשיפור משמעותי (significant reduction) במדד HAM-A
- לשיפור קרוב למשמעותי במדד DASS-21
- להפחתה משמעותית ברמת הקורטיזול בבוקר
- להפחתה ברמת DHEA-S
- כמו כן, נמדדה עליה קלה ברמת הטסטוסטרון בקרב הגברים בלבד





ממצאי החוקרים:

לתמצית אשווגנדה פעילות מפחיתת סטרס (stress-relieving effects) בזכות השפעתה על הציר ההיפותלמי-יותרת-המוח-אדרנל (HPA).



Lopresti AL, Smith SJ, Malvi H, Kodgule R. An investigation into the stress-relieving and pharmacological actions of an ashwagandha (*Withania somnifera*) extract: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Medicine (Baltimore)*. 2019;98(37):e17186.



Indian Journal of  
Psychological Medicine

Official publication of the South zone branch of the Indian psychiatric society

Home  
Current issue  
Instructions  
Submit article

[Indian J Psychol Med.](#) 2012 Jul-Sep; 34(3): 255–262.

doi: [10.4103/0253-7176.106022](https://doi.org/10.4103/0253-7176.106022)

PMCID: PMC3573577

PMID: [23439798](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23439798/)

## A Prospective, Randomized Double-Blind, Placebo-Controlled Study of Safety and Efficacy of a High-Concentration Full-Spectrum Extract of *Ashwagandha* Root in Reducing Stress and Anxiety in Adults

[K. Chandrasekhar](#), [Jyoti Kapoor](#), and [Sridhar Anishetty](#)<sup>1</sup>

▶ [Author information](#) ▶ [Copyright and License information](#) ▶ [Disclaimer](#)



## ויתניה והפחתת סטרס

מחקר קליני, אקראי, כפול סמיות, בחן את ההשפעה של תמצית שורש ויתניה מתוקנת ל-12% withanolides ו-1% withaferin A על פרמטרים שונים שנגרמים כתוצאה מסטרס כרוני.

130 נבדקים עם סטרס כרוני חולקו באופן אקראי ל-4 קבוצות:

- קבוצה מחקר אחת קיבלה 125 מ"ג תמצית שורש ועלי אשווגנדה, 4 פעמים ביום.
- קבוצת מחקר שניה קיבלה 125 מ"ג תמצית שורש ועלי אשווגנדה, 2 פעמים ביום.
- קבוצת מחקר שלישית קיבלה 250 מ"ג תמצית שורש ועלי אשווגנדה, 2 פעמים ביום.
- קבוצת ביקורת קיבלה פלצבו.



המחקר נמשך 60 ימים.

98 נבדקים סיימו את המחקר.



## ויתניה והפחתת סטרס

תוצאות המחקר הראו שיפורים בכל קבוצות המחקר, עם שיפורים משמעותיים בקבוצת המחקר שקיבלה מינון של 250 מ"ג תמצית אשווגנדה פעמיים ביום:

- הפחתה ממוצעת של 70% במדד החרדה
- הפחתה ממוצעת של 30.5% ברמת הקורטיזול
- עליה ממוצעת של 32.5% ברמת DHEA-S
- הפחתה ממוצעת של 35.2% ברמת ה-CRP
- הפחתה ממוצעת של 5.1% ברמת הגלוקוז בצום בדם
- הפחתה ממוצעת של 13.1% ברמת הכולסטרול הכללי בדם
- הפחתה ממוצעת של 11.7% ברמת הטריגליצרידים בדם
- הפחתה ממוצעת של 17.4% ברמת ה-LDL
- הפחתה ממוצעת של 23.9% ברמת ה-VLDL
- עליה ממוצעת של 17.3% ברמת ה-HDL
- עליה ממוצעת של 9.1% ברמת ההמוגלובין
- הפחתה ממוצעת של 6.6% בדופק
- הפחתה ממוצעת של 3.3% בלחץ הדם הסיסטולי
- הפחתה ממוצעת של 6.4% בלחץ הדם הדיאסטולי



Indian Journal of  
Psychological Medicine

Official publication of the South zone branch of the Indian psychiatric society

Home  
Current issue  
Instructions  
Submit article

[Indian J Psychol Med](#). 2012 Jul-Sep; 34(3): 255–262.

doi: [10.4103/0253-7176.106022](#)

PMCID: PMC3573577

PMID: [23439798](#)

## A Prospective, Randomized Double-Blind, Placebo-Controlled Study of Safety and Efficacy of a High-Concentration Full-Spectrum Extract of *Ashwagandha* Root in Reducing Stress and Anxiety in Adults

[K. Chandrasekhar](#), [Jyoti Kapoor](#), and [Sridhar Anishetty](#)<sup>1</sup>

▶ [Author information](#) ▶ [Copyright and License information](#) [Disclaimer](#)

This article has been [cited by](#) other articles in PMC.



## ויתניה והפחתת סטרס

מחקר קליני, רנדומלי, כפול סמיות, מבוקר פלצבו, בחן את ההשפעה של מתן תמצית מרוכזת של שורש אשווגנדה על הפחתת סטרס וחרדה בקרב:

- מבוגרים בריאים בני 18-50
- היסטוריה של סטרס וחרדה
- ללא מחלות פסיכיאטריות
- התלוננו על סטרס מנטלי כרוני
- לא נטלו תרופות מרשם
- קיבלו ציון מתחת ל-15 בשאלון מדד הרווחה הכללית WHO-5 well-being index
- ציון מתחת ל-14 בשאלון הערכת הדחק המורגש PSS (Perceived Stress Scale)

64 מבוגרים חולקו לשתי קבוצות שוות בגודלן:

- קבוצת מחקר, אשר קיבלה 300 מ"ג פעמיים ביום תמצית מרוכזת משורש אשווגנדה
  - קבוצת פלצבו.
- המחקר ארך 60 יום.

בימים 15, 30, 45 למחקר נערכו שיחות מעקב טלפוניות (follow-up) עם הנבדקים.





# ויתניה והפחתת סטרס

רמת הקורטיזול הממוצעת בסרום הדם של שתי הקבוצות היתה דומה בתחילת המחקר, בעוד שבסוף המחקר, נצפתה ירידה ממוצעת של 27.9% בקבוצת המחקר, לעומת ירידה ממוצעת של 7.9% בלבד בקבוצת הביקורת.

בשאלון הערכת הדחק המורגש (Perceived Stress Scale - PSS), נצפתה ירידה ממוצעת של 44% בציון הכולל הממוצע בקבוצת המחקר, לעומת ירידה ממוצעת של 5.5% בלבד בקבוצת הביקורת.

בשאלון GHQ-28 (Goldberg and Hillier 1979), שהינו שאלון המודד את רמת הרווחה הנפשית הכללית במספר מדדים, נצפתה ירידה ממוצעת של 72.3% בציון הכולל הממוצע בקבוצת המחקר, לעומת ירידה ממוצעת של 2.3% בלבד בקבוצת הביקורת.

בשאלון DASS (Depression Anxiety Stress Scale), נצפתה ירידה ממוצעת של 71.6% בציון הכולל הממוצע בקבוצת המחקר, לעומת ירידה ממוצעת של 5% בלבד בקבוצת הביקורת.

פטריית ראישי תועדה רשמית ברפואה הסינית המסורתית (TCM) כבר בשנים 502-536 לספירה במטרייה מדיקה הראשונה שפורסמה.

בשנת 1590 לספירה, בתקופת שושלת מינג, תוארו תכונותיה האדפטוגניות של הפטרייה בספר המטרייה מדיקה הסופי והמקיף ביותר שנכתב בהיסטוריה של הרפואה הסינית המסורתית, הקרוי גם Ben Cao Gang Mu או Compendium of Materia Medica:



- חיזוק מערכות הגוף (tonification).
- בניית צ'י ואנרגיה חיונית.
- שיפור תפקוד הלב והמוח.
- פעילות anti aging ועיכוב תהליכי הזדקנות.

קיסרים ואצילים בסין וביפן נהגו לצרוך מפטריית ראישי להגברת החוסן המנטאלי והנפשי.

ביפן מכונה הפטרייה Mannentake שמשמעותה "פטריית 10,000 השנים".



[BMC Complement Altern Med.](#) 2013; 13: 370.

PMCID: PMC3879659

Published online 2013 Dec 26. doi: [10.1186/1472-6882-13-370](https://doi.org/10.1186/1472-6882-13-370)

PMID: [24369991](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24369991/)

## Antidepressant-like effects of a water-soluble extract from the culture medium of *Ganoderma lucidum* mycelia in rats

[Hirokazu Matsuzaki](#),<sup>1</sup> [Yuta Shimizu](#),<sup>1</sup> [Naohiro Iwata](#),<sup>2</sup> [Shinya Kamiuchi](#),<sup>2</sup> [Fumiko Suzuki](#),<sup>3</sup> [Hiroshi Iizuka](#),<sup>3</sup> [Yasuhide Hibino](#),<sup>2</sup> and [Mari Okazaki](#)<sup>✉1</sup>

▶ [Author information](#) ▶ [Article notes](#) ▶ [Copyright and License information](#) [Disclaimer](#)

This article has been [cited by](#) other articles in PMC.



## ראישי והפחתת סטרס

במחקר מעבדה במודל חיה, הוכרחו חולדות לעבור מספר מבחנים:

- מבחן השחייה הכפויה (forced swim test).
- מבחן השדה הפתוח (open field test)
- מבחן מבוך הפלוס המוגבה (elevated plus-maze test).
- מבחן בדיקת הפחד הקונטקסטואלי (contextual fear-conditioning test)
- מבחן טלטול הראש (head-twitch test),

בכל מבחן כזה חולקו העכברים לשלוש קבוצות:

- קבוצה שקיבלה 0.3 מ"ג/ק"ג תמצית מיצליום פטריית ראישי 60 דקות לפני המבחן.
- קבוצה שקיבלה 1 מ"ג/ק"ג תמצית מיצליום פטריית ראישי 60 דקות לפני המבחן.
- קבוצת שקיבלה את התרופה פלובוקסמין (fluvoxamine), 60 דקות לפני המבחן.
- קבוצת ביקורת שלא קיבלה דבר.



תוצאת המחקר הראתה שתמצית פטריית ראישי במינון 1 מ"ג/ק"ג הדגימה:

• פעילות אנטי-דיכאונית (antidepressant-like effects) במבחן השחייה הכפויה

(forced swim test)

• פחות התנהגות של קיפאון במקום במבחן בדיקת הפחד הקונטקסטואלי ( contextual

fear-conditioning test)

• הפחתה בכמות טלטולי הראש במבחן טלטול הראש (head twit test) כתגובה

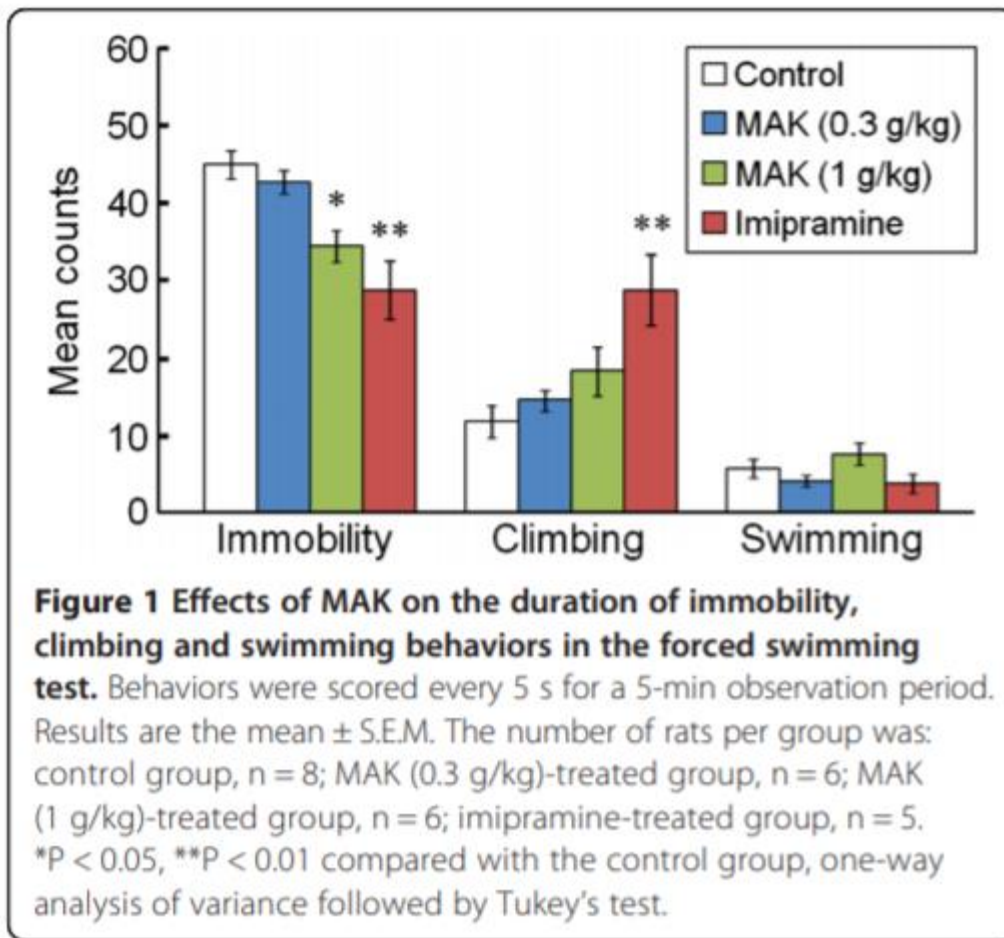
להפעלת הרצפטורים של  $5\text{-HT}_{2A}$  (serotonin  $5\text{-HT}_{2A}$  receptor), אך לא כתגובה

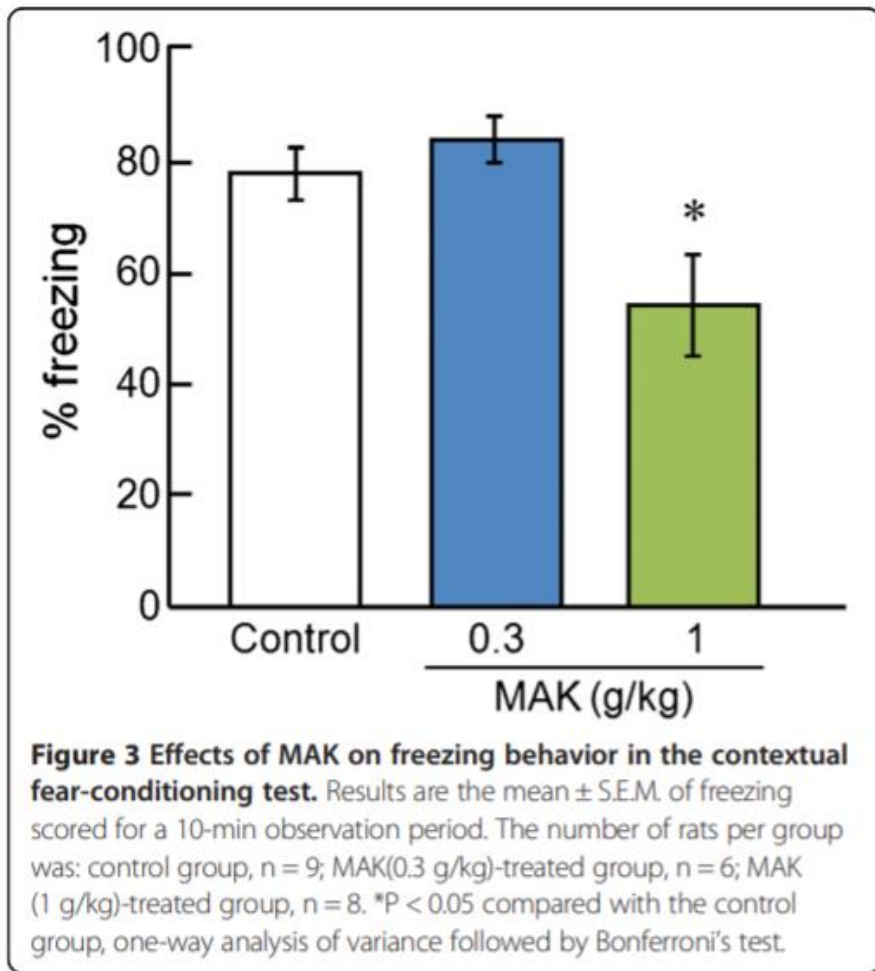
להפעלת הרצפטור של  $5\text{-HTP}$  (serotonin  $5\text{-HTP}$  receptor).

החוקרים הסיקו שלמתן תמצית פטריית ראישי יש השפעה פוטנציאלית אנטי דיכאונית,

שבעיקרה המקור שלה הוא היותה אנטיגוניסטית לרצפטורים של  $5\text{-HT}_{2A}$ , שהשרו פעילות

אנטי חרדתית (anxiolytic-like effects).





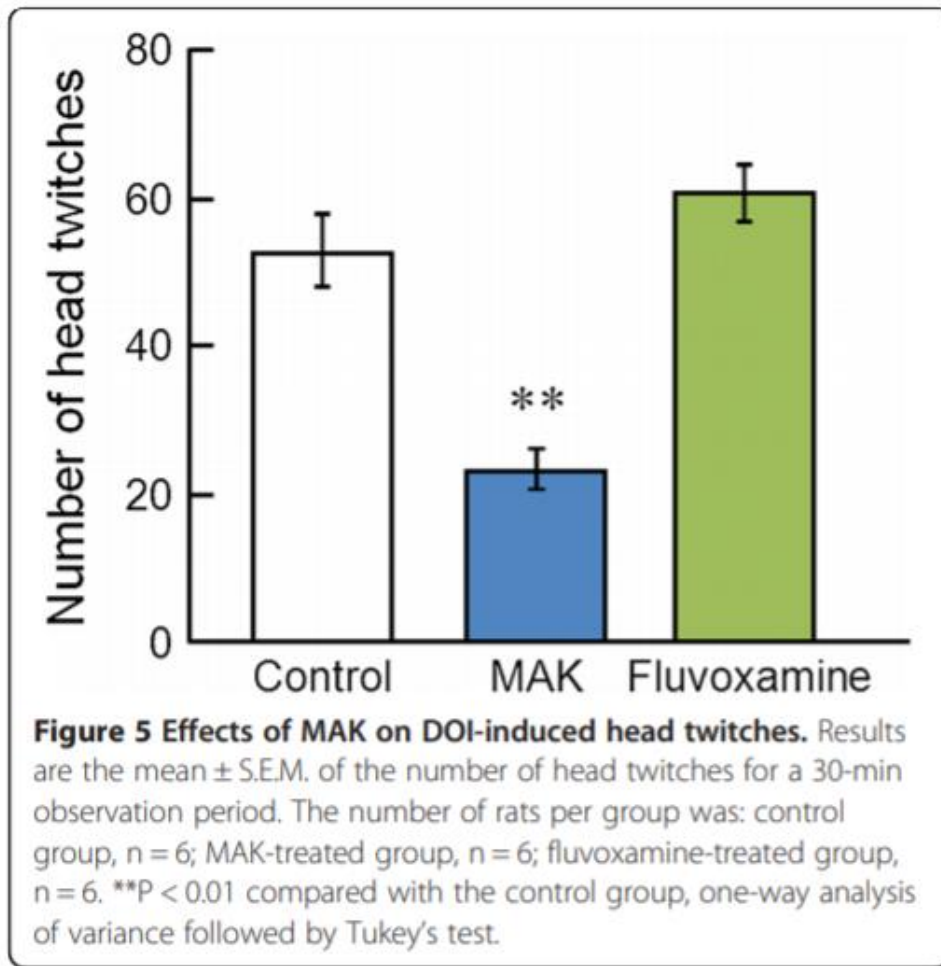


**Table 1 Effects of MAK on the elevated plus-maze test**

	Number of closed arm entries	Percentage of open arm entries	Percentage of time spent in open arm
Control	18.0 ± 4.4	50.2 ± 4.0	36.2 ± 7.8
MAK (0.3 g/kg)	23.0 ± 4.2	47.8 ± 5.8	34.5 ± 11.0
MAK (1 g/kg)	15.0 ± 3.5	47.8 ± 6.1	42.0 ± 13.9
Imipramine	18.8 ± 4.1	46.1 ± 6.0	41.1 ± 13.7

Results are the mean ± S.E.M. The number of rats per group was: control group, n = 7; MAK (0.3 g/kg)-treated group, n = 6; MAK (1 g/kg)-treated group, n = 9; imipramine-treated group, n = 6.





Matsuzaki H, Shimizu Y, Iwata N, Kamiuchi S, Suzuki F, Iizuka H, Hibino Y, Okazaki M. Antidepressant-like effects of a water-soluble extract from the culture medium of *Ganoderma lucidum* mycelia in rats. *BMC Complement Altern Med*. 2013 Dec 26;13:370. doi: 10.1186/1472-6882-13-370.

1-700-70-44-99

www.mycolivia.co.il

מחקר

בקופה והפחתת סטרס

מיקוליביה  
פטריות מרפא



Comparative Study

> Pharmacol Biochem Behav. 2003 Jul;75(4):823-30.

doi: 10.1016/s0091-3057(03)00156-4.

# Adaptogenic effect of *Bacopa monniera* (Brahmi)

Deepak Rai <sup>1</sup>, Gitika Bhatia, Gautam Palit, Raghwendra Pal, Satyawan Singh, Hemant K Singh

Affiliations + expand

PMID: 12957224 DOI: 10.1016/s0091-3057(03)00156-4

## Abstract



## בקופה והפחתת סטרס

מחקר במודל חיה חשף חולדות לאחר משני סוגי סטרס:

- סטרס אקוטי, בו לא אפשרו להן לזוז במשך 150 דקות באופן חד פעמי,
- סטרס כרוני, בו לא אפשרו להן לזוז במשך 150 דקות ביום במשך 7 ימים רצופים.

לאחר מכן, הן הואכלו בתמצית בקופה במינון נמוך (40 מ"ג/ק"ג) או במינון גבוה (80 מ"ג/ק"ג):

- במשך 3 ימים רצופים (לאחר שנחשפו לסטרס אקוטי)
  - במשך 7 ימים רצופים (לאחר שנחשפו לסטרס כרוני)
- בכל פעם 45 דקות לפני החשיפה לסטרס, שנמשך 150 דקות.





## בקופה והפחתת סטרס

החשיפה לסטרס אקוטי גרמה לחולדות ל:

- עליה במדד ההיארעות של כיבים
- עליה במשקל האדרנל
- עליה ברמת הגלוקוז בסרום הדם
- עליה ברמת אנזימי הכבד AST ו-ALT
- עליה ברמת האנזים קריאטינין קינאז (CK).

האכלה ב-40 מ"ג/ק"ג תמצית בקופה:

הפחיתה את מדד היארעות הכיבים, את משקל האדרנל, את רמת הגלוקוז בסרום הדם ואת מדדי האנזימים AST ו-CK

האכלה ב-80 מ"ג/ק"ג תמצית בקופה הפחיתה בחזרה הן את משקל האדרנל והן את משקל הטחול, את רמת הגלוקוז בסרום הדם ואת רמת מדדי האנזימים AST ו-ALT.



# בקופה והפחתת סטרס

החשיפה לסטרס כרוני גרמה לחלודות ל:

- עליה במדד ההיארעות של כיבים
- עליה במשקל האדרנל והטחול
- עליה ברמת הגלוקוז בסרום הדם
- עליה ברמת אנזים הכבד AST
- עליה ברמת האנזים קריאטינין קינאז (CK)
- להפחתה במשקל בלוטת התימוס

האכלה ב-40 מ"ג/ק"ג תמצית בקופה הפחיתה את מדד היארעות הכיבים ואת רמת האנזים AST.

האכלה ב-80 מ"ג/ק"ג תמצית בקופה הפחיתה בחזרה את משקל האדרנל, את רמת הגלוקוז בסרום הדם ואת מדדי AST ו-CK.

Comparative Study

> Biol Pharm Bull. 2003 May;26(5):691-4. doi: 10.1248/bpb.26.691.

# Antifatigue and antistress effect of the hot-water fraction from mycelia of *Cordyceps sinensis*

Jong-Ho Koh <sup>1</sup>, Kyung-Mi Kim, Jin-Man Kim, Jae-Chul Song, Hyung-Joo Suh

Affiliations + expand

PMID: 12736514 DOI: 10.1248/bpb.26.691

[Free article](#)

## Abstract

לאחר תקופה בה הרגילו 18 חולדות לשחות במשך 30 דקות ביום, הן חולקו לשלוש קבוצות מחקר שוות בגודלן וקיבלו במינונים שונים במשך 8 ימים:

- 150 מ"ג/ק"ג/יום מיצוי מימי (hot water fraction) של פטריית קורדיספס
- 300 מ"ג/ק"ג/יום מיצוי מימי (hot water fraction) של פטריית קורדיספס
- פלצבו (0.9% NaCl)

קבוצת ביקורת לא נחשפה לסטרס ולא קיבלה דבר.

במשך 48 השעות האחרונות לניסוי, נחשפו העכברים לסטרס בו לא אפשרו להם לזוז.

בתום המחקר נמדדה תפוקת השחיה של המכרסמים: עייפות הוגדרה כאשר המכרסמים לא הצליחו לעלות מעל למים למשך 7 שניות רצופות.

בתום המחקר, נמדדו ערכי Total cholesterol, LDH, ALP, AST, ALT בסרום הדם, כפרמטרים המעידים על סטרס.

נשקלו גם הכבד, הטחול, בלוטת התימוס, ובלוטת התריס, אשר משקלם יורד כתגובה לסטרס בקרב מכרסמים, ומשקל בלוטת האדרנל, אשר משקלה עולה כתגובה לסטרס.

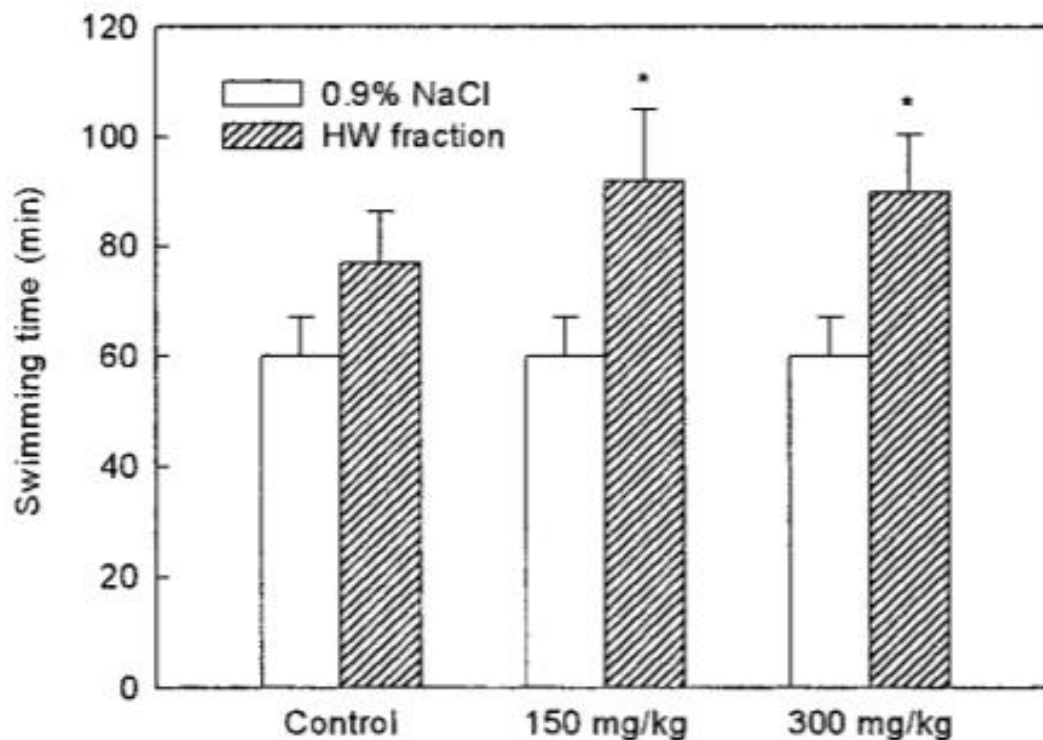


Fig. 2. Effect of the Orally Administered the Hot-Water (HW) Fraction of Cultured Mycelia of *Cordyceps sinensis* on the Swimming Time of Mice



Table 2. Effect of the Orally Administered Hot-Water (HW) Fraction of Cultured Mycelia of *C. sinensis* on the Blood Biochemical Parameters of Immobilization Stress in Rats

Blood biochemical parameters	Nonstress	Stress control	HW
AST (Karmen unit)	149.3 ± 16.4	179.7 ± 18.2	196.3 ± 20.7
ALT (Karmen units)	50.4 ± 5.9	51.9 ± 3.3	47.5 ± 5.8
TC (mg/dl)	86.5 ± 5.9	139.9 ± 15.4*	90.1 ± 6.7 <sup>†</sup>
LDH (units)	942.6 ± 285.4	1159.1 ± 206.6	1082.6 ± 343.5
ALP (units)	53.3 ± 1.8	13.5 ± 0.8**	21.9 ± 1.8 <sup>†</sup>

Rats were orally administered with the HW fraction (150 mg/kg) for 8 consecutive days. Stress was induced by immobilization for 48 h before removal of internal organs. Data are expressed mean ± S.E. of 6 rats in each group. \* $p < 0.1$ , \*\* $p < 0.05$ , significantly different from nonstress control, <sup>†</sup> $p < 0.05$ , significantly different from stress control. AST, aspartate transaminase; ALT, alanine transaminase, TC, total cholesterol, LDH, lactate dehydrogenase; ALP, alkaline phosphatase.

Table 1. Effect of the Orally Administered Hot-Water Fraction (HW) of Cultured Mycelia of *C. sinensis* on Some Indices of Immobilization Stress in Rats

Group	Liver	Adrenal	Spleen (mg/100 g body weight)	Thymus	Thyroid
Nonstress	4389.8±108.1	15.82±0.75	294.6±12.9	282.4±129.5	5.94±0.81
Stress control	3516.6±142.9**	21.09±0.73**	179.6±14.4**	169.1±16.4*	4.31±0.17*
HW fraction	3842.6±43.7 <sup>†</sup>	16.25±3.30 <sup>†</sup>	207.3±12.4	239.0±27.6 <sup>††</sup>	6.45±0.58 <sup>††</sup>

Rats were orally administered the HW fraction (150 mg/kg) for 8 consecutive days. Stress was induced by the immobilization for 48 h before the removal of internal organs. Data are express mean±S.E. of 6 rats in each group. \* $p<0.1$ , \*\* $p<0.05$ , significantly different from nonstress control, <sup>†</sup> $p<0.1$ , <sup>††</sup> $p<0.05$ , significantly different from stress control.



# דיכאון קל / דכדוך / חרדה



- דיכאון עלול להופיע בצורות שונות, החל מדיכאון קל, המכונה לעיתים גם דכדוך, וכלה בדיכאון חמור, או בשמו האחר דיכאון קליני או דיכאון מג'ורי.
- דיכאון קל, או דכדוך, הוא תחושה קלה ומתמשכת של דיכאון אשר לא מגיעה לעוצמות של דיכאון קליני חמור.
- זהו רגש של מצב רוח ירוד, עצבות וחוסר הנאה מפעילות שהנאה בצדה.
- אדם הסובל מדיכאון קל לרוב ממשיך לתפקד כמעט כרגיל בחיי היומיום, ללכת לעבודה, לנהל חיי זוגיות ומשפחה, אך הוא לא מוצא הנאה בדברים שהוא עושה, גם לא כאלה שעניינו אותו בעבר:
- אין לו שמחת חיים או התלהבות
- אין לו חשק
- אין לו יוזמה
- הוא סובל מחוסר שקט פנימי
- אין לו מחשבות אובדניות, אבל הוא לא נהנה לצאת לבלות עם חברים, להשתתף בחוגים או להמשיך לעסוק בתחביבים שבעבר עניינו אותו, לטייל או להיפגש עם בני משפחתו
- במצב של דיכאון קל, יכול האדם להיות מדוכדך במשך שבועות ארוכים, חודשים ואף יותר. אנשים עם דיכאון קל פעמים רבות כלל אינם מודעים לכך שהם בדיכאון.

- תחושת דכדוך נחשבת לתגובה נורמלית למצבי חיים שונים, והיא עשויה לחלוף כעבור פרק זמן סביר.
- זאת בניגוד לדיכאון קל קליני, שמהווה הפרעה נפשית בעלת תסמינים מוגדרים, ואשר עלול להימשך זמן רב.
- מצב הרוח המדוכך עשוי לכלול תחושות של חוסר ערך, דחייה, ריקנות, עצבות, חרדה, אשמה וחוסר אונים.
- הלוקים בו סובלים לעיתים מקושי להתרכז במטלות, מבעיות בזיכרון, מהפרעות בשינה או מהפרעות אכילה.
- מאחר שהגוף והנפש חד הם, הכאב של הנפש יכול גם להתבטא גם בכאב פיזי, בעיקר בכאבי ראש, כאבי בטן, כאבים עורפיים וכאבים בחזה.



• חרדה היא מצב נפשי המושתת בעיקרו על פחד.

• האדם חש אי שקט פיזי ונפשי, בשל מחשבה שמהווה רע עומד לקרות.

• הפחד יכול להיות:

• פחד ממקור מודע וידוע, כמו פחד קהל, פחד מטיסות או פחד בחינות

• פחד ממקור דמיוני או שאינו ידוע, כמו במקרה של התקפי חרדה.

• מחשבות מעוררות חרדה עלולות להופיע באופן מודע, כמו גם באופן לא מודע.

• החרדה מתאפיינת בתחושות פיזיות כגון דופק מהיר, נשימה מהירה, הזעה, רעד

ותחושת עילפון או סחרור, וכן במתח נפשי, חשש, דאגה ותחושות פחד.

• בשונה ממתח נפשי (stress), בו האדם נתון ללחץ גדול הנובע ממצב חיים זמני:

• קידום לתפקיד חדש במקום העבודה הנוכחי או כניסה לתפקיד במקום עבודה חדש.

• עומס רב בלימודים לקראת בחינות או עומס רב במקום העבודה בשל לוח זמנים דחוק.

• טיפול בבן משפחה חולה.

• קושי בניהול זמן בין המשפחה, הילדים, בן/בת הזוג ומקום העבודה (work life balance)

• לרוב, עם חלוף המצב מעורר הסטרס, תחושת הלחץ תיעלם גם היא.

• במצב של חרדה, הפחד או הדאגה הם פחדים ודאגות קיומיים שאינם נעלמים ואף

עלולים להחמיר ככל שחולף הזמן.



- חרדה עלולה להתעורר אפילו רק מציפייה לסכנה או מהמחשבה על הסכנה הצפויה, ולא דווקא מסכנה ממשית, והיא עלולה להשפיע על התפקוד היומיומי ולהפריע לביצוע מטלות שגרתיות.
- משך או חומרת רגשות החרדה הינם מוגזמים, אינם בפרופורציה לטריגר המקורי או לגורם הלחץ, ולרוב הם מלווים בסימפטומים פיזיים.





## ANXIETY

trembling  
rapid heart rate  
palpitations  
increased  
breathing rate  
sweating  
muscle tension  
feeling nervous  
hypervigilance  
agoraphobia  
panic  
sense of  
impending danger



excessive  
worry  
somatic complaints\*  
difficulty with thinking,  
concentration or  
decision-making  
restlessness  
agitation  
appetite or  
sleep disturbances  
social withdrawal



## DEPRESSION

fatigue  
irritability  
loss of interest  
in activities  
guilt  
low self-esteem  
worthlessness  
helplessness  
hopelessness  
prolonged grief  
persistent sadness  
suicidal thoughts



- הפרעות דיכאון וחרדה הן הבעיות הפסיכיאטריות השכיחות ביותר באוכלוסייה.
- בשל אופיין הכרוני, הן מנוהלות באמצעות משטר רב-תרופתי שנמשך זמן רב.
- רק כ-30-50% מהמטופלים מגיבים בצורה מספקת לטיפול התרופתי.
- הפסקת התרופות מביאה לרוב לחזרת הפרעה ב-25% מהמקרים בחודש הראשון וב-80% מהמקרים בשנה הראשונה.
- למרות מספר גישות טיפול, אין שיטה ספציפית ומיטבית לניהול מטופלים עם הפרעות חרדה או דיכאון.
- לכן, מדענים מנסים למצוא גישות טיפוליות חדשות עם פחות תופעות לוואי.



Clinical Trial > [Curr Clin Pharmacol. 2020 Apr 13. doi: 10.2174/1574884715666200413120413.](#)

Online ahead of print.

# Assessment of *Withania somnifera* root extract efficacy in patients with generalized anxiety disorder: A randomized double-blind placebo-controlled trial

Sara Fuladi <sup>1</sup>, Seyed Ahmad Emami <sup>2</sup>, Amir Hooshang Mohammadpour <sup>3</sup>, Asieh Karimani <sup>4</sup>,  
Ali Akhondpour Manteghi <sup>1</sup>, Amirhossein Sahebkar <sup>5</sup>

Affiliations + expand

PMID: 32282308 DOI: [10.2174/1574884715666200413120413](#)

מחקר קליני, אקראי, כפול סמיות, מבוקר פלצבו, שפורסם באפריל 2020, ניסה לבחון את השפעת תמצית השורש כטיפול אלטרנטיבי להפחתת תסמיני הפרעת חרדה כללית – (Generalized anxiety disorder) GAD.

40 נבדקים עם אבחנה מאושרת של GAD ע"פ DSM-IV-TR, טופלו במשך 6 שבועות:  
• 22 נבדקים קיבלו טיפול בתמצית שורש אשווגנדה  
• 18 נבדקים קיבלו פלצבו  
כל החולים היו תחת טיפול בתרופות ממשפחת SSRI.

סולם דירוג החרדה של המילטון (Hamilton anxiety rating scale (HAM-A) שימש להערכת חומרת תסמיני החרדה הכללית (GAD) בתחילת המחקר, ובשבועות השני והשישי של המחקר.

השוואה בין ציוני סולם דירוג החרדה של המילטון (HAM-A) במהלך המחקר העלתה שיפור משמעותי בציון ה-HAM-A בקרב המשתתפים בקבוצת הטיפול לעומת קבוצת הפלצבו:

- ציון 29.11 לעומת ציון 30.3 בתום השבוע השני מתחילת המחקר.
- ציון 15 לעומת ציון 22 בתום השבוע השישי מתחילת המחקר.

התמצית הייתה בטוחה ולא נצפתה כל השפעה שלילית במהלך הניסוי.

החוקרים סיכמו שתמצית שורש אשווגנדה מציע כמה יתרונות פוטנציאליים כטיפול משלים, בטוח ואפקטיבי לטיפול בתרופות ממשפחת SSRI בתסמיני הפרעת חרדה כללית (GAD).

Randomized Controlled Trial

> Ann Clin Psychiatry. 2019 May;31(2):123-129.

# Effects of a standardized extract of *Withania somnifera* (Ashwagandha) on depression and anxiety symptoms in persons with schizophrenia participating in a randomized, placebo-controlled clinical trial

Jessica M Gannon <sup>1</sup>, Jaspreet Brar, Abhishek Rai, K N Roy Chengappa

Affiliations + expand

PMID: 31046033

מחקר קליני, אקראי, כפול סמיות, שפורסם במאי 2019, בחן את ההשפעה של תמצית מתוקנת של שורש אשווגנדה על תסמיני דיכאון וחרדה בקרב אנשים המאובחנים בסכיזופרניה.

במחקר ניתנו 1,000 מ"ג תמצית מתוקנת של ויתניה, או פלצבו, למשך 12 שבועות, ל-66 אנשים סכיזופרנים עם תסמיני דיכאון וחרדה, שנטלו תרופות אנטי-פסיכוטיות במינון קבוע במשך למעלה מ-4 שבועות, ותועדו לפי סולם התסמינים החיוביים והשליליים (Positive and Negative Syndrome Scale - PANSS), המשמש מדד להערכת חומרת התסמינים בקרב חולי סכיזופרניה.

סולם PANSS מבוסס על 30 מדדים, מהם:

- 7 חיוביים
- 7 שליליים
- 16 כלליים

תסמינים חיוביים כוללים: (ציון מינימלי: 7, ציון מקסימלי: 49)

- מחשבות שווא (Delusions)
- חוסר ארגון מחשבתי (Conceptual disorganization)
- הזיות (Hallucinations)
- ריגוש (Excitement)
- תחושת גדלות (Grandiosity)
- חשדנות/רדיפה (Suspiciousness/persecution)
- עוינות (Hostility)

תסמינים שליליים כוללים: (ציון מינימלי: 7, ציון מקסימלי: 49)

- קהות ונסיגה רגשית (Blunted affect)
- רתיעה רגשית (Emotional withdrawal)
- חוסר יכולת הבנה חברתית של רגשות הזולת (Poor rapport)
- רתיעה חברתית פאסיבית/אפתית (Passive/apathetic social withdrawal)
- קשיים בחשיבה מופשטת (Difficulty in abstract thinking)
- היעדר ספונטניות וזרימה בשיח (Lack of spontaneity and flow of conversation)
- חשיבה סטריאוטיפית (Stereotyped thinking)

תסמינים כלליים כוללים: (ציון מינימלי: 16, ציון מקסימלי: 112)

• מיקוד קיצוני בתסמינים גופניים הגורם למצוקה רגשית גדולה ולהפרעה בתפקוד  
(Somatic concern)

- חרדה (Anxiety)
- רגשות אשם (Guilt feelings)
- מתח (Tension)
- נימוסים ותנוחת הגוף המבטאת זאת (Mannerisms and posturing)
- דיכאון (Depression)
- פיגור/עיכוב מוטורי (Motor retardation)
- חוסר שיתוף פעולה (Uncooperativeness)
- מחשבות חריגות או יוצאות דופן (Unusual thought content)
- חוסר התמצאות (Disorientation)
- תשומת לב ירודה (Poor attention)
- שיפוט לקוי ואי הבנה של המצב הנתון (Lack of judgment and insight)
- חוסר כוח רצון (Disturbance of volition)
- חוסר שליטה בדחפים (Poor impulse control)
- שקיעה במחשבות (Preoccupation)
- הימנעות חברתית פעילה (Active social avoidance)



להלן סיכום הניקוד הניתן לחולי סכיזופרניה לפי סולם PANSS:

## Positive and negative symptoms scoring

CGI Severity of Illness	Corresponding PANSS score
Mildly ill	58
Moderately ill	75
Markedly ill	95
Severely ill	116

Gannon JM, Brar J, Rai A, Chengappa KNR. Effects of a standardized extract of *Withania somnifera* (Ashwagandha) on depression and anxiety symptoms in persons with schizophrenia participating in a randomized, placebo-controlled clinical trial. *Ann Clin Psychiatry*. 2019;31(2):123-129.

תוצאות המחקר הראו יתרון מובהק לשימוש בתמצית השורש בהפחתת תסמיני דיכאון כמדד יחידני והפחתת אשכול תסמיני דיכאון וחרדה, אשר כולל את המדדי מיקוד סומטי, חרדה, רגשות אשם ודיכאון:

TABLE  
PANSS depression and anxiety symptoms scores, baseline to end of treatment

Measure	WSE		Placebo		Statistics
	Baseline n = 33	End of treatment n = 28	Baseline n = 33	End of treatment n = 31	
Depression single-item, <sup>a</sup> mean ± SD	2.85 ± 0.94	2.25 ± 0.89	2.79 ± 0.93	2.71 ± 1.16	t = 2.62 df = 57 P = .011
Depression anxiety cluster, <sup>b</sup> mean ± SD	11.30 ± 2.82	8.89 ± 2.15	11.33 ± 2.59	9.97 ± 2.92	t = 2.62 df = 57 P = .011

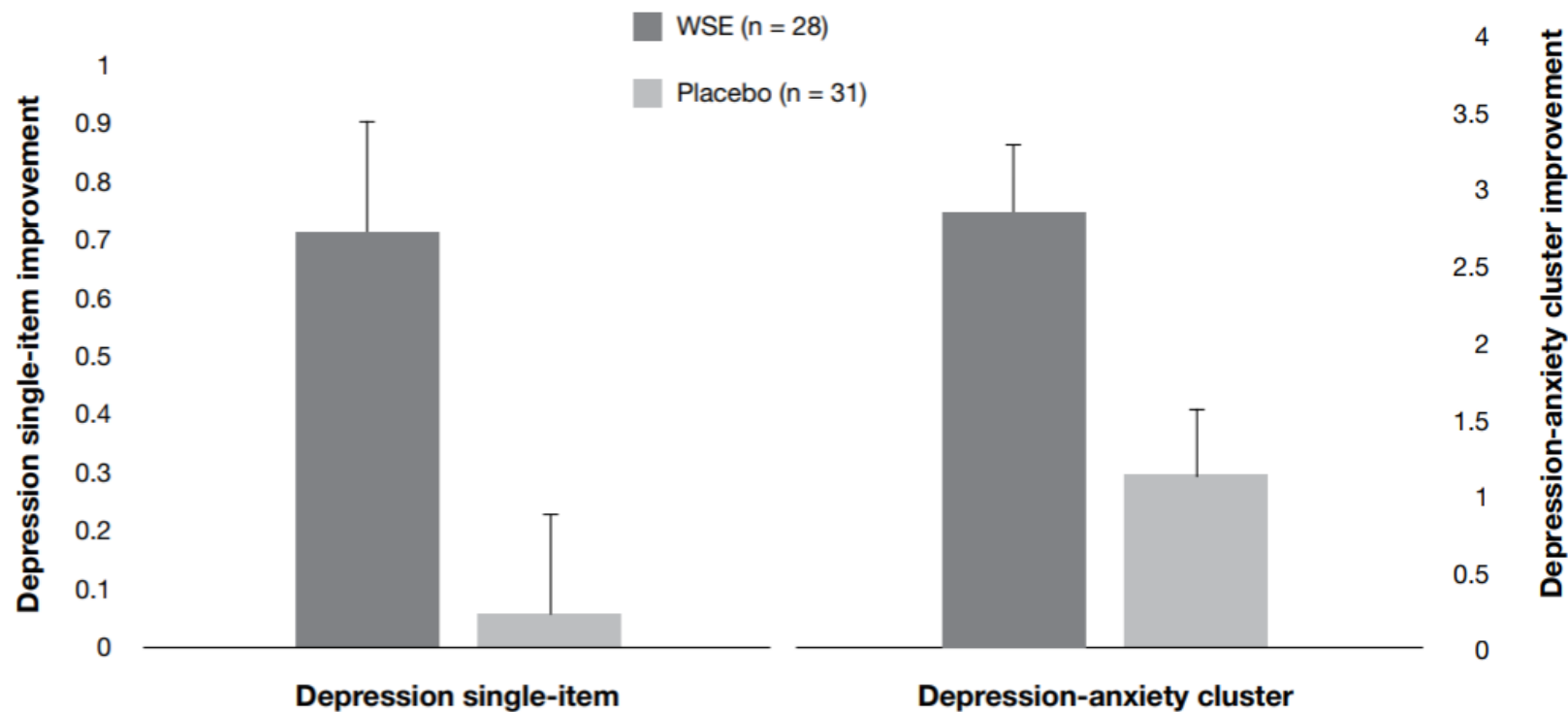
<sup>a</sup>Score from the depression single-item of the PANSS.

<sup>b</sup>Score from the depression-anxiety cluster of the PANSS, which includes somatic concern, anxiety, guilt feelings, and depression.

PANSS: Positive and Negative Syndrome Scale; SD: standard deviation; WSE: standardized Withania somnifera extract (Sensoril).

PANSS depression / anxiety (anxious / depressive) cluster (somatic concern, anxiety, guilt feelings, and depression)

**FIGURE 1**  
**Mean change scores in PANSS depression single-item and depression-anxiety cluster scores**



PANSS: Positive and Negative Syndrome Scale; WSE: standardized Withania somnifera extract (Sensoril).

Gannon JM, Brar J, Rai A, Chengappa KNR. Effects of a standardized extract of Withania somnifera (Ashwagandha) on depression and anxiety symptoms in persons with schizophrenia participating in a randomized, placebo-controlled clinical trial. *Ann Clin Psychiatry*. 2019;31(2):123-129.

Randomized Controlled Trial > Biomed Res. 2010 Aug;31(4):231-7.

doi: 10.2220/biomedres.31.231.

# Reduction of depression and anxiety by 4 weeks *Hericium erinaceus* intake

Mayumi Nagano <sup>1</sup>, Kuniyoshi Shimizu, Ryuichiro Kondo, Chickako Hayashi, Daigo Sato,  
Katsuyuki Kitagawa, Koichiro Ohnuki

Affiliations + expand

PMID: 20834180 DOI: 10.2220/biomedres.31.231

Free article

## Abstract

מחקר שפורסם ביפן בשנת 2010 בדק את ההשפעות הקליניות של חומרים פעילים מגוף פטריית היריסיום על תופעות גיל המעבר הללו בקרב נשים:

- דיכאון (depression)
- איכות השינה (sleep quality)
- תלונות בלתי מוגבלות (indefinite complaints)

להערכה נעשה שימוש בשאלונים הבאים:

- מדד גיל המעבר של קופרמן (Kupperman Menopausal Index – KMI)
- סולם הדיכאון של המרכז למחקרים אפידמיולוגיים (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale – CES-D)
- מדד איכות השינה של פיטסבורג (Pittsburgh Sleep Quality Index – PSQI)
- מדד התלונות הבלתי-מוגבלות (Indefinite Complaints Index - ICI)

- 30 נשים חולקו באופן אקראי לשתי קבוצות:**
- קבוצה שאכלה 4 עוגיות שהכילו כל אחת 0.5 גרם אבקת פטריית היריסיום.
  - קבוצה שאכלה 4 עוגיות פלצבו.

**העוגיות נאכלו בזמנים משתנים במהלך היום, לנוחיות הנבדקות.  
משך המחקר: 4 שבועות.**

**26 נשים סיימו את המחקר.**

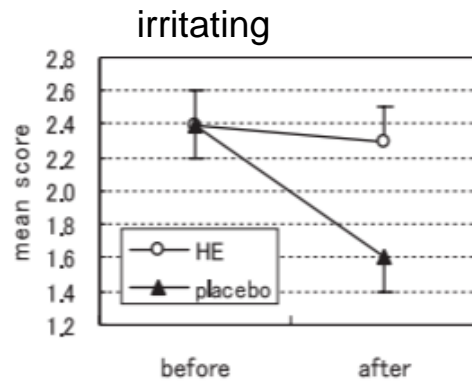
**תוצאות המחקר הראו שמדדי הדיכאון (CES-D) והתלונות הבלתי-המוגבלות (ICI) פחתו בצורה משמעותית במהלך תקופת המחקר, והציון הממוצע של הקבוצה שאכלה מפטריית היריסיום היה נמוך באופן משמעותי מאשר הציון הממוצע בקבוצת הפלצבו.**

**גם ציוני הריכוז (concentration), העצבנות (irritating) והחרדה (anxious) בשאלון ICI נטו להיות נמוכים יותר בקבוצת המחקר מאשר בקבוצת הפלצבו.**

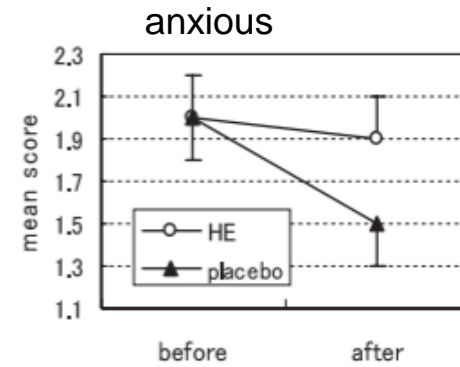
**החוקרים הסיקו מכך, שצריכת תמצית מגוף פטריית היריסיום מפחיתה תסמיני דיכאון וחרדה, והתוצאות הללו מצביעות על מנגנון שונה ממנגנון שיפור פעולת ה-NGF.**



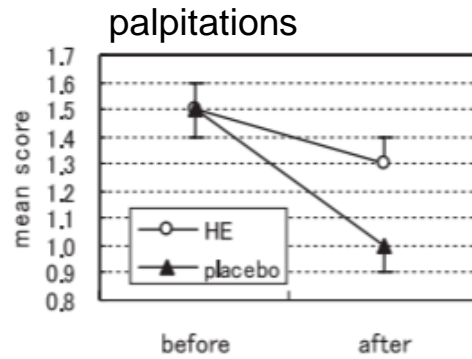
(a)



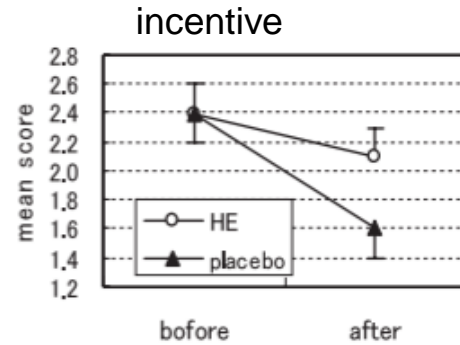
(b)



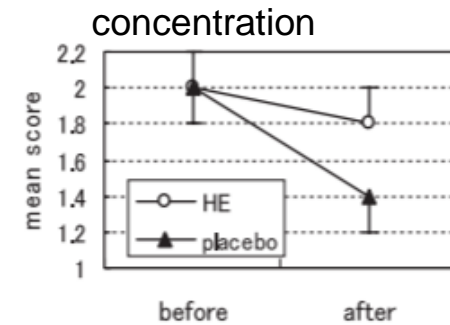
(c)



(d)



(e)



1-700-70-44-99

www.mycolivia.co.il

מחקר ראשי

דיכאון/חרדה/תשישות

מיקוליביה  
פטריות מרפא



Hindawi Publishing Corporation  
Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine  
Volume 2012, Article ID 809614, 8 pages  
doi:10.1155/2012/809614

*Research Article*

# **Spore Powder of *Ganoderma lucidum* Improves Cancer-Related Fatigue in Breast Cancer Patients Undergoing Endocrine Therapy: A Pilot Clinical Trial**

**Hong Zhao, Qingyuan Zhang, Ling Zhao, Xu Huang, Jincal Wang, and Xinmei Kang**

*Department of Internal Medicine, The Third Affiliated Hospital of Harbin Medical University, Harbin 150086,  
Heilongjiang Province, China*

Correspondence should be addressed to Qingyuan Zhang, honghuhu2009@gmail.com

Received 24 May 2011; Accepted 1 September 2011

Academic Editor: José Luis Rfos





- מחקר אקראי, מבוקר פלצבו, נערך בסין בשנת 2011.
- 48 חולות סרטן שד חולקו ל-2 קבוצות:
  - 25 נשים קיבלו 1 גרם אבקת נבגי פטריית ראשי ( *Ganoderma lucidum spore* ) (powder).
  - 35 נשים קיבלו 3 גרם פלצבו.
- כל הנשים שגויסו למחקר:
  - אובחנו עם סרטן שד ER+ או PR+ בשלב I-III.
  - ללא היסטוריה קודמת של סרטן.
  - עברו התערבות ניתוחית.
  - החלו טיפול אנדוקריני לפחות 6 חודשים לפני תחילת המחקר.
  - ללא מחלה כרונית ברקע.
- לאחר 4 שבועות של נטילת פטריית הראשי, הוערכו המדדים הבאים:
  - שאלון להערכת רמת העייפות הנובעת מהטיפול בסרטן (FACT-F).
  - שאלון להערכת רמת הדכאון והחרדה בבית החולים (HADS).
  - שאלון להערכת מדד איכות החיים (QLQ-C30).
  - בטיחות ורעילות.

TABLE 2: FACT-F scores for experimental group and control group.

Subscal (range of scores)	Experimental group ( <i>n</i> = 25)	Control group ( <i>n</i> = 23)
<b>Physical (0–28)</b>		
Week 0	20.35 ± 4.07	19.43 ± 4.19
Week 4	24.62 ± 3.27***#	20.65 ± 3.97
<b>Social/family (0–28)</b>		
Week 0	21.35 ± 3.91	20.89 ± 3.91
Week 4	22.37 ± 3.61	21.12 ± 4.07
<b>Emotional (0–24)</b>		
Week 0	17.61 ± 4.00	16.73 ± 3.87
Week 4	21.49 ± 2.21*#	17.99 ± 2.07
<b>Functional (0–28)</b>		
Week 0	17.87 ± 4.93	17.35 ± 4.87
Week 4	22.87 ± 5.13*#	18.29 ± 3.79
<b>Fatigue subscale (0–52)</b>		
Week 0	39.76 ± 5.10	40.35 ± 6.10
Week 4	46.78 ± 5.07***#	40.92 ± 5.62
<b>Total (0–160)</b>		
Week 0	120.31 ± 20.15	119.65 ± 18.99
Week 4	141.09 ± 17.23***#	121.01 ± 19.13

\**P* < 0.05 versus week 0 of experimental group.

\*\**P* < 0.01 versus week 0 of experimental group.

#*P* < 0.05 versus week 4 of control group.

\*\*#*P* < 0.01 versus week 4 of control group.

TABLE 3: HAD scores for experimental group and control group.

Subscale	Experimental group (n = 25)	Control group (n = 23)
Anxiety		
Week 0	6.3 ± 3.2	6.5 ± 3.4
Week 4	4.1 ± 2.9* <sup>‡</sup>	6.1 ± 3.2
Depression		
Week 0	4.9 ± 3.8	4.8 ± 3.1
Week 4	3.1 ± 2.8*** <sup>‡‡</sup>	4.6 ± 2.9
Total		
Week 0	10.9 ± 4.1	10.8 ± 3.9
Week 4	7.1 ± 3.1*** <sup>‡‡‡</sup>	9.8 ± 3.4

\* $P < 0.05$  versus week 0 of experimental group.

\*\* $P < 0.01$  versus week 0 of experimental group.

<sup>‡</sup> $P < 0.05$  versus week 4 of control group.

<sup>‡‡</sup> $P < 0.01$  versus week 4 of control group.

TABLE 4: Patients' functioning and global quality of life scores as measured by the EORTC QLQ-C30.

Subscale	Experimental group (n = 25)	Control group (n = 23)
<b>Functional scales</b>		
<b>Physical functioning</b>		
Week 0	63.7 ± 25.9	64.0 ± 27.1
Week 4	78.2 ± 26.1*** <sup>#</sup>	64.5 ± 28.7
<b>Role functioning</b>		
Week 0	65.2 ± 33.6	68.1 ± 31.2
Week 4	79.1 ± 31.1	69.3 ± 32.4
<b>Emotional functioning</b>		
Week 0	61.3 ± 30.2	62.2 ± 32.5
Week 4	79.5 ± 31.5*** <sup>#</sup>	64.3 ± 31.8
<b>Social Functioning</b>		
Week 0	72.4 ± 29.1	74.3 ± 28.6
Week 4	76.1 ± 26.8	75.5 ± 27.9
<b>Cognitive functioning</b>		
Week 0	65.6 ± 24.3	66.4 ± 23.2
Week 4	75.1 ± 26.5** <sup>#</sup>	68.3 ± 26.3
<b>Global Quality of Life</b>		
Week 0	55.8 ± 22.9	56.6 ± 23.0
Week 4	68.9 ± 21.4*** <sup>#</sup>	57.7 ± 24.2

\*P < 0.05 versus week 0 of experimental group.

\*\*P < 0.01 versus week 0 of experimental group.

<sup>#</sup>P < 0.05 versus week 4 of control group.

<sup>##</sup>P < 0.01 versus week 4 of control group.

TABLE 5: Patients' symptom scores on the EORTC QLQ-C30.

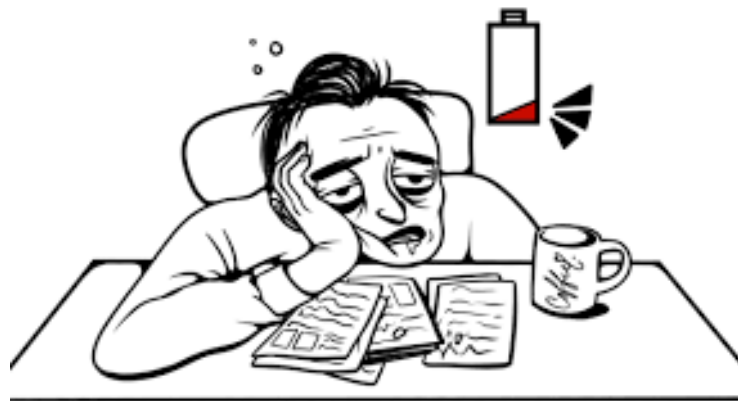
Symptom scales	Experimental group (n = 25)	Control group (n = 23)
<b>Fatigue</b>		
Week 0	43.7 ± 17.9	42.3 ± 15.7
Week 4	31.1 ± 18.1***	40.2 ± 16.8
<b>Pain</b>		
Week 0	32.4 ± 12.7	31.3 ± 13.6
Week 4	29.3 ± 14.6	30.7 ± 17.3
<b>Sleep disturbance</b>		
Week 0	56.5 ± 21.8	55.8 ± 22.6
Week 4	42.3 ± 26.2***	53.9 ± 24.8
<b>Appetite loss</b>		
Week 0	32.5 ± 19.3	32.3 ± 17.4
Week 4	24.3 ± 18.4**	30.3 ± 16.5
<b>Constipation</b>		
Week 0	31.1 ± 11.4	32.5 ± 12.8
Week 4	28.2 ± 13.3	30.6 ± 14.7
<b>Diarrhea</b>		
Week 0	12.9 ± 10.9	12.7 ± 10.5
Week 4	11.8 ± 8.8	10.6 ± 9.6

\*P < 0.05 versus week 0 of experimental group.

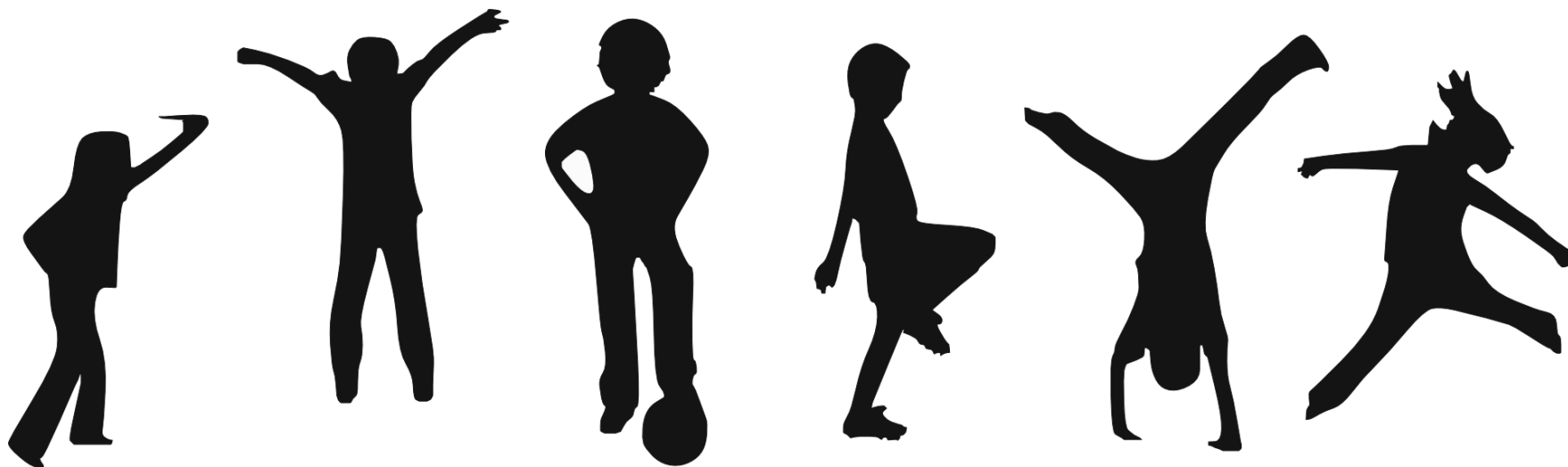
\*\*P < 0.01 versus week 0 of experimental group.

#P < 0.05 versus week 4 of control group.

\*\*P < 0.01 versus week 4 of control group.



# עייפות / תשישות / סיבולת



1-700-70-44-99  
www.mycolumbia.co.il

# מחקר ראשי העלאת סיבולת פיסית

מיקוליביה  
פטריות מרפא



Trusted evidence.  
Informed decisions.  
Better health.

Title Abstract Key

Cochrane Reviews ▼

Trials ▼

Clinical Answers ▼

About ▼

Help ▼

Cochrane Central Register of Controlled Trials

## GANODERMA LUCIDUM IMPROVES PHYSICAL FITNESS IN WOMEN WITH FIBROMYALGIA

PubMed

Nutricion hospitalaria, 2015, 32(5), 2126-2135 | added to CENTRAL: 28 February 2017 | 2017 Issue 2

<https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.5.9601> [Copy DOI](#)

Collado Mateo D, Pazzi F, Domínguez Muñoz FJ, Martín Martínez JP, Olivares PR, Gusi N, Adsuar JC

Links: [PubMed](#)



פיברומיאלגיה היא מחלה כרונית הפוגעת בעיקר בנשים, ומאופיינת בכאב באזורים רבים בגוף, נוקשות, מצב גופני ונפשי ירוד, שינה לא איכותית ואיכות חיים נמוכה. מחקר קליני נועד לבחון את השימוש באבקת פטריית ראשי (Ganiderma lucidum) או באבקת חרובים (Ceratonia siliqua) על הסיבולת הגופנית של נשים עם פיברומיאלגיה.

67 נשים ו-3 גברים עם פיברומיאלגיה חולקו ל-2 קבוצות שוות בגודלן, ונטלו במשך 6 שבועות:

- 3 גרם פעמיים ביום אבקת ראשי שהומסה במים רותחים.
- 3 גרם פעמיים ביום אבקת חרובים שהומסה במים רותחים.

64 נבדקים סיימו את המחקר.

- כל הנשים שגויסו למחקר:
  - מעל גיל 18.
  - אובחנו עם פיברומיאלגיה ע"י ראומטולוג
  - לא שינו את הפעילות הפיסית שלהן בששת השבועות שקדמו למחקר.
  - לא טופלו בתרופות לדיכוי חיסוני.
  - לא סבלו מסוכרת.
  - לא טופלו בתרופות/anticoagulants.
  - לא צרכו אבקת פטריית ראשי או חרובים לפני הכניסה למחקר.





- הנבדקים נבדקו באמצעות מספר מבחנים:
  - חוזק השרירים בחלק הגוף העליון:
    - מבחן handgrip test
    - מבחן arm curl test
  - חוזק השרירים בחלק הגוף התחתון:
    - מבחן 30s-Chair stand test
  - גמישות השרירים בחלק הגוף העליון:
    - מבחן back scratch test
  - גמישות השרירים בחלק הגוף התחתון:
    - מבחן chair-sit-and-reach test
  - יציבות וזריזות:
    - מבחן 3 meters Timed-Up-and-Go Test – ישיבה על כסא – ריצה מהירה הלוך וחזור – וישיבה בחזרה על הכיסא
  - מהירות:
    - מבחן 6-min walking test
    - מבחן walk 20 meters as fast as possible
  - מבחני יציבות באמצעות הערכת תנועת העיניים תוך שעומדים על במה מוגבהת במשך 30 שניות ומנוחה במשך 10 שניות.

1-700-70-44-99

www.mycolumbia.co.il

מחקר ראשי

העלאת סיבולת פיסית

מיקוליביה®  
פטריות מרפא



- בתום המחקר, נצפו שיפורים משמעותיים בסיבולת האירובית בקרב הנבדקים שקיבלו מפטריית ראשי בלבד, במדדים הבאים:
  - מבחני סיבולת גוף תחתון
  - מבחני גמישות
  - מבחני מהירות

Collado Mateo D, Pazzi F, Domínguez Muñoz FJ, Martín Martínez JP, Olivares PR, Gusi N, Adsuar JC. GANODERMA LUCIDUM IMPROVES PHYSICAL FITNESS IN WOMEN WITH FIBROMYALGIA. Nutr Hosp. 2015 Nov 1;32(5):2126-35. doi: 10.3305/nh.2015.32.5.9601. PMID: 26545669.

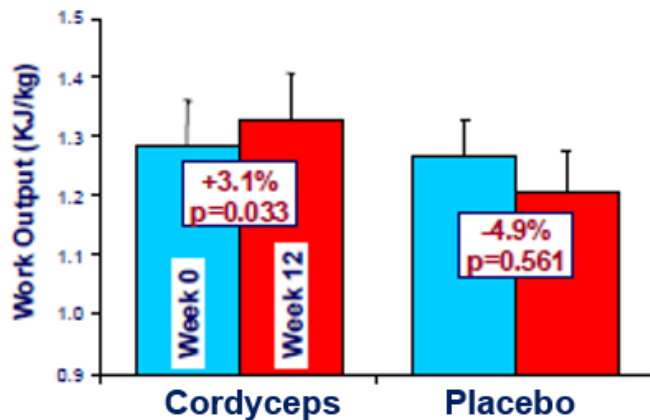


מחקר שנערך בבוסטון, ארה"ב, בקרב ספורטאים בני 40-75, מצא שהשימוש בתמצית מפטריית הקורדיספס משפר את המדדים הבאים:

- העלאת תפוקת החמצן המקסימלית ( $VO_2 \max$ ,  $VO_2 \text{ peak}$ ).
- העלאת יחס חילוף הגזים בנשימה (RER – Respiratory Exchange Ratio), כלומר כמה חמצן ( $O_2$ ) נכנס בנשימה וכמה פחמן דו חמצני ( $CO_2$ ) ננשף החוצה בנשיפה.
- הפחתת הזמן שלוקח לספורטאים להשלים הליכה של 1 מייל.
- העלאת הביצועים הספורטיביים (Work Output).
- ירידה בלחץ הדם הדיאסטולי.

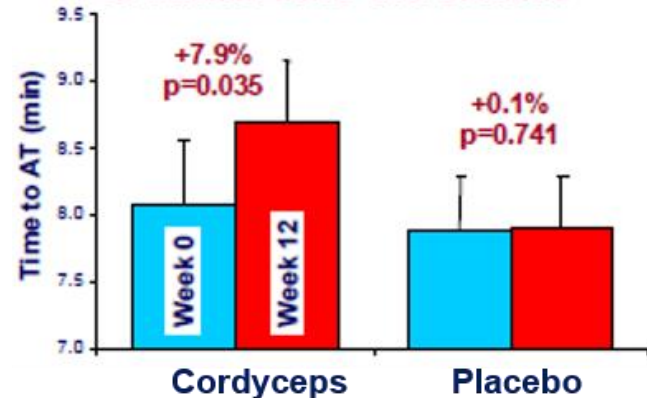
עליה בתפוקה האירובית

Increase in Exercise Work Output



העלאה במשך הזמן להגעה לסף האנאירובי

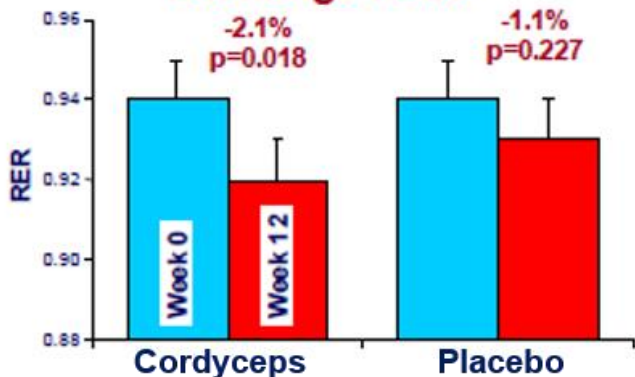
Increase in Time to Anaerobic Threshold





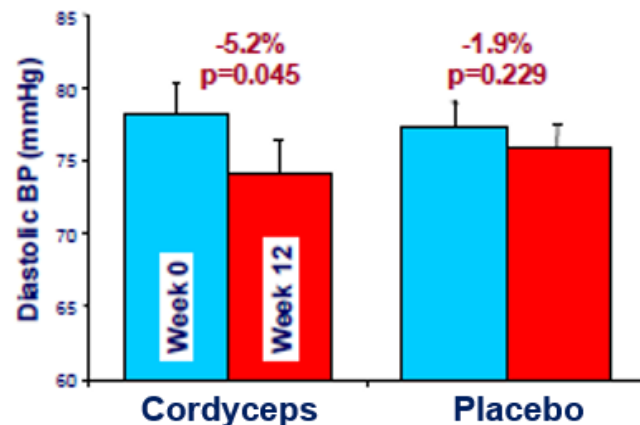
## שיפור ביחס חילוף הגזים בנשימה

### Reduction of Respiratory Exchange Ratio



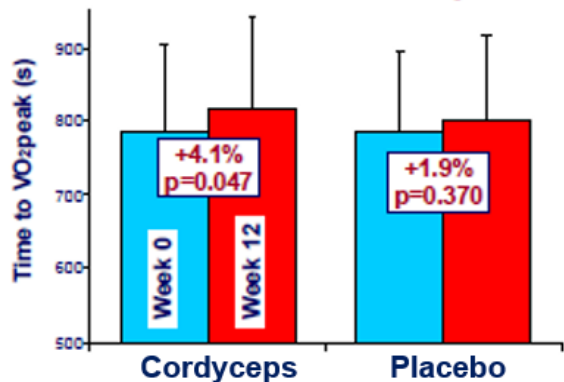
## ירידה בלחץ הדם הדיאסטולי

### Reduction of Diastolic BP



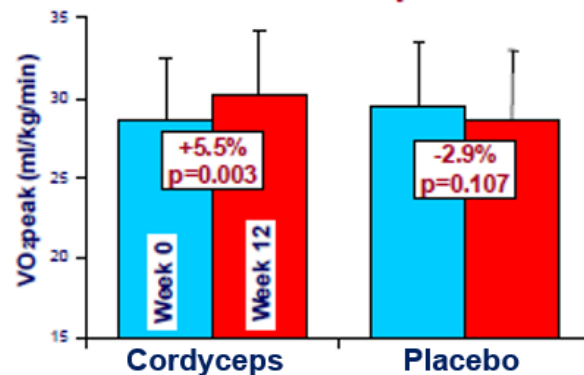
## עליה בזמן ההגעה לתפוקת החמצן המקסימלית

### Increase in Time to VO<sub>2</sub>peak



## עליה בתפוקת החמצן המקסימלית

### Increase in VO<sub>2</sub>peak





## מיקון באלאנס // Myco Balance *Restore Your Balance*

פורמולה חדשה, מקורית וסינרגית במיוחד, המשלבת פטריות וצמחי מרפא, המסייעים לרגיעה נפשית ולאיוון מערכת העצבים (על פי המידע ברפואת הצמחים המסורתית).

### הפורמולה מורכבת מהפטריות והצמחים הבאים:

**ראישי (Ganoderma Lucidum)** - פטרייה אדפטוגנית, לה מיוחסות ברפואה המסורתית תכונות המסייעות בחיזוק הגוף, שיפור רמות אנרגיה וחיוניות, שיפור תפקודי כבד, לב, מוח, ותמיכה במצבים של דיכאון וחרדה, שיפור איכות השינה.

**קורדיספס (Cordyceps Sinensis)** - פטרייה אדפטוגנית, לה מיוחסות ברפואה המסורתית תכונות המסייעות להפחתת סטרס ועייפות, לשיפור הסיבולת, העמידות והחזק הפיזי. שיפור תפקוד הריאות, הכליות ובלוטת התריס, העלאת רמות אנרגיה, שיפור ביצועים ספורטיביים, ושיפור יכולות למידה.

**היריסיום (Hericium Erinaceus)** - לה מיוחסת ברפואה המסורתית תכונות המסייעות בעיכוב תהליכי הזדקנות ונסיגה ביכולות קוגניטיביות. תמיכה במצבי דיכאון, חרדה, ושיפור יכולות למידה.

**שורש ויתניה משכרת (Withania Somnifera) אשוונדה** - הצמח נחקר ונמצא כבעל פעילות אדפטוגנית ונוגדת סטרס. סיוע בשיפור הקשב והריכוז, תת פעילות של בלוטת התריס, תמיכה בשיקום מערכת העצבים ותפקודים קוגניטיביים, ופעילות נוגדת חרדה. ברפואה הסינית והאירווודה, נחשב השורש, כמסייע במניעה ובהפחתת מחלות שנגרמות מלחץ נפשי (כמו הזדקנות מוקדמת)

**צמח פשתה שרונה (Bacopa monieri) בקופה** - לו מיוחסת ברפואת הצמחים האירווודה, פעילות אדפטוגנית במצבים של סטרס כרוני (chronic stress) וסטרס אקוטי (acute stress). סיוע בהתמודדות עם חרדה ושיפור התפקוד המנטלי ויכולות הלמידה.

הפורמולה עשויה לסייע במצבים הבאים, בהתבסס על המידע מרפואת הצמחים המסורתית:

### מינון יומי מומלץ של 2 כמוסות ביום, למצבים הבאים:

- הפרעות קשב וריכוז
- מצב רוח ירוד / דכדוך
- העלאת רמות האנרגיה
- תמיכה בזיכרון
- תמיכה באדרנל / מתח נפשי (סטרס)
- תת פעילות תת קלינית של בלוטת התריס

### מינון יומי מומלץ של 4 כמוסות ביום, למצבים הבאים:

- הפרעות קשב וריכוז בתקופות של עומס ומבחנים
- דיכאון
- חרדה
- ירידה בתפקודים קוגניטיביים
- תת פעילות של בלוטת התריס
- התאוששות ממחלה ורמת אנרגיה ירודה
- פיברומיאלגיה



1-700-70-44-99  
www.mycolivia.co.il

מיקוליביה®  
פטריות מרפא



*Restore Your Balance*

