

Be Positive

הפורמולה מסייעת במצבים הבאים:

תשישות * מצב רוח ירוד * נדודי שינה * חרדות * לחץ נפשי



The positive side of life

Saffron® * Ashwagandha * Rhodiola * L-Tryptophan * SAM-e

TRIMAVERA

הכוח של הטבע האחריות של חברת תרופות

בי פוזיטיב, ליום חיובי

פורמולה טבעית וחדשנית התורמת להעלאת רמות הסרוטונין ומתאימה לטיפול בדיכאון קל-בינוני, בחרדות, במצב רוח ירוד ולהפחתת מתח ולחץ. מומלץ לתמיכה בתשישות פיזית ונפשית.

* תוסף תזונה המסייע לטיפול בדיכאון מינורי ובחרדה ולשיפור ההרגשה הכללית
* מוצר טבעי המכיל חמישה רכיבים מגובים במחקרים קליניים
* ללא מרשם רופא וללא תופעות לוואי של תרופות נוגדות-דיכאון

דיכאון הוא אוסף של תסמינים המשפיעים על מצב הרוח ומוגדרים כהפרעה נפשית שיכולה לבוא לידי ביטוי בפרק זמן שמשכו שבועיים עד שנתיים. התסמינים יכולים להיות קלים כמו מצב רוח ירוד או חוסר עניין בפעילויות מהנות, ויכולים להיות קשים כמו מחשבות פסימיות עד כדי מחשבות אבדניות. הגורמים יכולים לנבוע מחוסר ביטחון כלכלי, דרך לחץ בעבודה / אכזבות / טראומה נפשית ועד לאבדן אדם קרוב. על פי נתוני משרד הבריאות הישראלי, כ-25% מהאוכלוסייה סובלת מחרדה, וכ-17.6% מכלל הבוגרים סובלים מדיכאון. אצל כרבע מהבוגרים הדיכאון יופיע לפני גיל 25, ובקרב 75% יהיה גיל הופעת הדיכאון מתחת לגיל 55. נתונים אלה, לצד נתונים המראים שממוצע צריכת תרופות נוגדות-דיכאון כמעט הכפיל את עצמו ב-15 השנים האחרונות, מעט מדאיגים, בעיקר משום שלתרופות תופעות לוואי שונות.

בגוף האדם שלושה נירוטרנסמיטורים (מוליכים עצביים) שנמצאו קשורים להפרעות במצב הרוח והנקראים: דופמין, נוראדרנלין וסרוטונין. התקשורת הבין-עצבית במוח מתרחשת באמצעות שחרור נירוטרנסמיטור מתא עצב למרווח שבין התאים (סינפסה), מה שיפעיל את תא העצב הבא, וכן הלאה. הממצאים הקליניים מראים שעם עליית הניוטרנסמיטורים בגוף מתרחש שיפור בתמונה הדיכאונית של המטופלים. מטרת התרופות נוגדות-הדיכאון היא להביא לעלייה ברמתם של מוליכים אלה במוח, אולם כאמור, הטיפול התרופתי הקונוונציונלי בדיכאון עלול להביא עמו הרבה קשיים. ראשית, משך הזמן עד למציאת התרופה והמינון המתאימים עלול להיות שבועות עד חודשים. לעתים יעילות השפעתו של הטיפול תהיה מובהקת רק במקרים של דיכאון חמור. בנוסף, זמן התגובה להשפעת הטיפול יכול להגיע לחודש. כמו כן מדובר בטיפול שמלווה בתופעות לוואי רבות וקשות. יש הרבה חולים שאינם מטופלים בשל פחד מתופעות לוואי, פחד מרישום בתיק הרפואי או שאינם מאובחנים.

מכאן בא הצורך לחיפוש אחר פתרון טבעי, בטוח לשימוש, יעיל ושלו מינימום תופעות לוואי.

על הטיפול הטבעי לכלול: תזונה מאוזנת ועשירה במזונות המעלים רמות סרוטונין בגוף, פעילות גופנית, טכניקות הרגעה שונות ונטילת תוספי תזונה התומכים במערכת העצבים, מעלים רמות סרוטונין ותומכים במצבי חרדה, תשישות נפשית וכדומה.

בי פוזיטיב הוא הדרך הטבעית והיעילה עבור אותם אנשים מדוכדכים שאינם מאובחנים או שאינם מגיבים לטיפול התרופתי.

רכיב	כמות בכמוסה
L-Tryptophan	220 מ"ג
Withania somnifera	200 מ"ג
Rhodiola rosea	200 מ"ג
SAM-e	75 מ"ג
*Affron	28 מ"ג

הוראות נטילה:

קפלייה אחת ביום בבוקר

מומלץ לשלב עם נטילת B-קומפלקס.

תחילת השפעה בתוך שבועיים מנטילת התוסף והגעה לאפקט אופטימלי לאחר כחודש.

תכולה: 30 קפיליות
כשר

הרכב הפורמולה:

זעפרן (Saffron) – תבלין המופק מצלקת (איבר המין הנקבי) פרח הכרום התרבותי (*Crocus sativus* Linnaeus) השייך למשפחת האירוסיים. מוצאו הידוע של הזעפרן, המוכר כתבלין כבר יותר מ-3,000 שנים, הוא צפון הודו, ומשם נדד והגיע גם לארצות ערב ולאירופה. השימוש בזעפרן ידוע עוד מימי קדם, הן לצורך בישום ותיבול והן למרפא. הזעפרן ידוע כמשכך כאבים,¹ מעורר מינית, נוגד-דיכאון, מסייע לנדודי שינה ומסייע לבעיות עיכול, והוא בעל תכונות אנטי-אוקסידנטיות. חשוב לדעת שאמנם הזעפרן שומר על טעמו בבישול אך לא על פעילותו הרפואית – הנהרסת בבישול.

הזעפרן מכונה בשמות יוקרתיים כמו "מלך התבלינים" או "הזהב האדום" מכיוון שהוא התבלין היקר ביותר. כדי להפיק 1 ק"ג זעפרן יש צורך בכמה מאות אלפי פרחים. נוסף על זה, הוא מופק בתהליכים ידניים, החל מהקטיף ועד לשקילתו.

הזעפרן מכיל חומרים פעילים בשם Crocin, שהוא תרכובת קרוטונואידית מסיסה במים המקנה לפרח את צבעו; Picrocrocin, המקנה לפרח את טעמו; תרכובת Safranal, המקנה לפרח את ניחוחו והיא בעלת תכונות נוגדות-חמצון, נוגדות-עווית ונוגדות-דיכאון. למרכיבים אלו מיוחסת פעילות בעיכוב ספיגה של דופמין, נוראדרנלין וסרוטונין, הידועים כמסייעים במגוון הפרעות במצב הרוח. לזעפרן השפעה חיובית מובהקת, ומוכחת קלינית, בטיפול במבוגרים הסובלים מהפרעת דיכאון קלה עד בינונית,²⁻¹⁵ ועל פי מחקרים אף יעילה באותה מידה כמו תרופות ממשפחת ה-SSRI. כמו כן הראו המחקרים ירידה במדדי החרדה, וכמובן לא דווח על תופעות הלוואי הקיימות בטיפול הקונווציונלי. הזעפרן בפורמולה הוא פטנטי, נחקר קלינית ביותר מ-120 חולים, מוצאו בספרד, והוא מכיל 2% Safranal, 3% Picrocrocin ו-1.5% Crocin.

אשוונגדה (Withania somnifera) – צמח ממשפחת הסולניים הגדל במזרח התיכון ובהודו, שם הוא נחשב לאחד מצמחי המרפא החשובים ביותר ומכונה הג'ינסנג ההודי. השימוש הרפואי בשורש הצמח ידוע כמסייע בהשפעה מרגיעה על מערכת העצבים המרכזית,¹⁶ והוא מקובל מאוד בחיזוק נפשי ובתמיכה במצבי דיכאון, חרדה, סטרס,¹⁷ תשישות,¹⁸ אי-שקט, נדודי שינה, יצר מיני ירוד ועוד. הצמח משפר את יכולת ההתמודדות של האדם עם עומס נפשי ומשפר את הסתגלותו לשינויים.

רודיולה (Rhodiola rosea) – צמח רב-שנתי בעל תפוחת צהובה הגדל באסיה ובאירופה. השימוש בצמח היה מקובל ברפואה בסקנדינביה וברוסיה במשך מאות שנים – לטיפול בעייפות, בדיכאון,¹⁹ בהפרעות עצביות ועוד. השימוש הרפואי בקנה שורש הצמח ידוע כמסייע במצבים האלה: הזנת מערכת העצבים, הרגעה, שיפור התפקוד המנטלי, דיכאון, חרדה,^{24,26,28} כושר ריכוז לקוי,²² עקה²⁰ (Stress), תשישות,²¹ אי-אונות²³ ועוד. לצמח השפעה על מנגנוני התגובה למצבי עקה וכן תורם לשיפור מצב רוח.²⁵ על אודות פעילותו הרפואית של הצמח פורסמו יותר מ-180 מחקרים פיטוכימיים, פרמקולוגיים וקליניים שנמצאה בהם השפעה על רמות סרוטונין ודופמין. הצמח מסייע בהגברת ייצור סרוטונין ובעיכוב ספיגה מחדשת של מוליכים עצביים, בדומה לפעולת התרופות הקונווציונליות.

מחקר השוואתי שנעשה בשנים האחרונות אשר השווה בין טיפול באמצעות רודיולה לבין טיפול באמצעות זולופט (SSRI) הראה כי לרודיולה פרופיל תועלת/סיכון מצוין עבור אלו הסובלים מדיכאון קל-בינוני.²⁷

L-טריפטופן (Tryptophan) – חומצת אמינו חיונית, שתאי גוף האדם אינם מסוגלים לסנתז אותה, ולכן יש לקבלה ממקור חיצוני כמו מזון או תוסף תזונה. חומצה אמינית זו נמצאה במחקרים שבחנו השפעת מזונות עשירים בטריפטופן כמשפרת את מצב הרוח²⁹ וכמסייעת לטיפול בדיכאון.³⁰ טריפטופן קיימת כמעט בכל מזון, אך היא נפוצה בעיקר במזון מהחי, בקטניות, בדגנים מלאים, באגוזים וזרעים. טריפטופן היא, בין היתר, חומר מוצא לסרוטונין, ומכאן אפשר ללמוד שהיא תורמת לשיפור מצב הרוח, להרפיית מתח, משרה שינה ומפחיתה חרדות ודיכאון. הטריפטופן מאפשרת קיום של תהליכים פיזיולוגיים מרגיעים וידועה כמסייעת לטיפול בכל סוגי נדודי השינה ללא תופעות הלוואי הקיימות בתרופות (כמו ישנוניות במשך היום).

סאם אי (S-Adenosyl L-methionine) – תרכובת הנוצרת מפירוק חומצת האמינו מתינון. תרכובת זו קיימת באופן טבעי בכל תא בגוף, אך עם הגיל רמותיה הולכות ויורדות, מה שעלול להביא למצבים פתולוגיים שונים, ובהם דיכאון קליני. סאם אי משתתף בעשרות תהליכים ביוכימיים שונים בגוף, כמו שמירה על ממברנת התא, נטרול רעלים, בניית סחוס ועוד. כמו כן נמצא כי תרכובת זו מעלה רמות סרוטונין ונוראדרנלין, ולכן היא חיונית לוויסות מצב הרוח ואף משמשת נוגדת-דיכאון טבעית³¹⁻³⁴ המגובה במחקרים קליניים. אחד היתרונות בשימוש בסאם אי בתור נוגד-דיכאון הוא שאינו גורם לתופעות הלוואי הקיימות בטיפול התרופתי הקונווציונלי, ועם זאת פעילותו יעילה כפעילות התרופות. כמו כן גם רמת בטיחותו הגבוהה בטיפול נגד דיכאון הוכחה קלינית.

הערות:

- * יש לנקוט זהירות בשילוב עם תרופות נוגדות-דיכאון (מעכבי MAO ו-SSRIs) – שילוב דורש פיקוח מקצועי.
- * יש לנקוט זהירות בשילוב עם תרופות הרגעה ממשפחות הברביטוראטים והבנזודיאזפינים.
- * יש לנקוט זהירות בשילוב עם התרופה Losartan.
- * יש לנקוט זהירות באנשים הסובלים ממניה-דיפרסיה – דורש פיקוח מקצועי.
- * אין להשתמש בזמן היריון.

מקורות:

1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24915175>.
2. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25384672>.
3. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21438645>.
4. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25484177>.
5. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24299602?dopt=abstract>.
6. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26165367>.
7. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27101556>.
8. Sarris J et al., Herbal medicine for depression, anxiety and insomnia: a review of psychopharmacology and clinical evidence, Eur Neuropsychopharmacol. 2011 Dec;21(12):841-60.
9. Georgiadou G et al., Effects of the active constituents of Crocus Sativus L., crocins, in an animal model of obsessive-compulsive disorder, Neurosci Lett. 2012 Oct 18;528(1):27-30.
10. Wang Y et al., Antidepressant properties of bioactive fractions from the extract of Crocus sativus L., J Nat Med. 2010 Jan;64(1):24-30.
11. Kamalipour M et al., Antidepressant Effect of Crocus sativus: an Evidence Based Review, Journal of Medicinal Plants, Volume 9, Supplement No. 6, Winter 2010.
12. Amirhossein Modabbernia et al., Saffron, Passionflower, Valerian and Sage for Mental Health, The Psychiatric clinics of North America 36(1):85-91 · March 2013.
13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15852492>.
14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17174460>.
15. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC517724/pdf/1472-6882-4-12.pdf>.
16. Chengappa KN. et al J Clin Psychiatry. 2013 Nov;74(11):1076-83.
17. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25405876>.
18. Pharmacol Biochem Behav. 2003 Jun;75(3):547-55.
19. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22039930>.
20. Spasov, A.A. et al. (2000) Phytomedicine, Vol. 7(2), pp.85-89.
21. Krasik, E.D. et al.(1970) Proceedings Modern problems in psycho-pharmacology. Russia: Siberian Branch of Russian Academy of Sciences: 1970. p. 298-330.
22. Krasik ED, Petrova KP, Rogulina GA, Shemetova LYa, Shuvayeva. New data on the therapy of asthenic conditions Proceedings of All-Russia Conference: Urgent Problems in Psychopharmacology 1970 May 26-29. Sverdlovsk, Russia: Sverdlovsk Press; 1970. p. 215-7.
23. Saratikov AS, Krasnov EA, editors. Rhodiola rosea is a valuable medicinal plant (Golden Root). Tomsk, Russia: Tomsk State University; 1987. p. 69-90.
24. Bystritsky A, Kerwin L, Feusner JD. Altern Complement Med. 2008 Feb 28.
25. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27013349>.
26. Phytomedicine. 2016 Jun 15;23(7):770-83.
27. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25837277>.
28. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26502953>.
29. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24134856>.
30. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26276913>.
31. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/wps.20223/full>.
32. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23769610>.
33. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22314631>.
34. <http://www.news-medical.net/news/20100902/71>.

