



Vitamin ve mineral takviyeli Panax ginseng özütünü (G115®) her gün kullanmak zihinsel ve fiziksel yorgunluk algısını azaltır

Anne-Laure Tardy, PhD, ve Lionel Noah, PhD

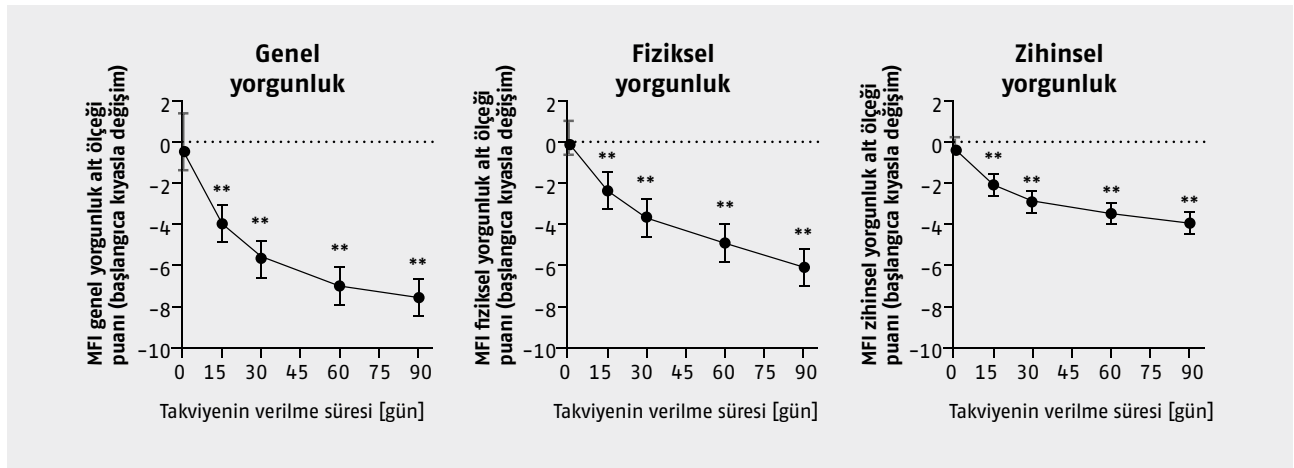
Yorgunluk sağlıklı bireylerde dahi yaşam kalitesini olumsuz olarak etkiler. En güncel sistematik değerlendirmeler bu etkilerin akla yatkınlığını açıklamaktadır. Ayrıca, yakın zamanlı bir araştırma vitamin, mineral ve *Panax ginseng* kökünün kurutulmuş özütünden (G115®) oluşan bir kombinasyonun gerçek yaşamda yorgunluğun çeşitli alanlarını iyileştirdiğini göstermektedir.

Yorgunluk, birinci basamak tedavide sık rastlanan, iş performansını, aile hayatını ve sosyal ilişkileri olumsuz etkileyen bir şikayettir [1]. Halkın genelinde besin takviyesi alırken en yaygın motivasyonun yorgunluğun azaltılması ve iyi sağlığın sürdürülmesi olduğu bildirilmiştir. Yorgunluğa neden olan altta yatan hastalıkları ortadan kaldırdıktan sonra, hekimler dengeli bir diyet ve yeterli uyku da dahil olmak üzere genellikle sağlıklı bir yaşam tarzını önermektedir. Ancak bu genel önlemlerin ötesinde yorgunluğu ve yorgunluğun sonuçlarını azaltacak öneriler ve maddeler de aramaktadırlar [1, 2].

İhtiyacı vardır. Vitamin ve mineraller, hücresel enerji üretiminde, vücuttaki oksijenin düzenlenmesinde, bağışıklık fonksiyonu ve beyin hücrelerinin yapısı ve fonksiyonunda önemli bir rol oynarlar. [3] Vitamin (özellikle B ve C vitaminleri) ve minerallerin (demir, magnezyum, çinko) yetersiz olması, fiziksel yorgunluk ve zihinsel fonksiyonların bozukluğuyla ilişkilidir [3]. Sistematik bir değerlendirme ve meta-analiz demir eksikliğinin yorgunluğun potansiyel bir nedeni olduğunu ileri sürmekte ve demir takviyesinin anemik olmayan hastalarda bile yorgunluğu iyileştirdiğini göstermektedir [4].

Vücudun düzgün çalışması için vitamin ve mineraller

Bu nedenle, bireylere vitamin ve mineral takviyesi yapmak,



Şekil 1. Vitamin, mineral ve Panax ginseng kökünün kurutulmuş özütünün kombinasyonu ile takviyenin yorgunluk çeken 103 sağlıklı katılımcıdaki etkileri. Veriler MFI anketinin genel, zihinsel ve fiziksel yorgunluk alt ölçeklerinin %95 güven aralığıyla ortalamalarıdır. **: p < 0,0001 - Dunnett düzeltmesinden sonra başlangıç.

Evid Self Med 2022;2:220120 | <https://doi.org/10.52778/efsm.22.0120>

İrtibat/Yazışma: Anne-Laure Tardy, PhD, Sanofi, 82 Av. Raspail, 94250 Gentilly, Paris, France (Anne-Laure.Tardy@sanofi.com); Lionel Noah, PhD, Sanofi, Gentilly, France

zihinsel ve fiziksel yorgunluk alanlarının yanı sıra bilişsel ve psikolojik işlevler açısından, özellikle de gıda seçenekleri veya bulunabilirliğinin meyve, sebze ve süt ürünleri gibi besleyici maddece zengin gıdaları sağlamadığı bir bağlamda, sağlık açısından faydalı olacaktır [3].

Çin/Kore ginsengi (*Panax ginseng* C. A. Meyer) kökünün özütleri geleneksel tıpta yüzyıllardır genel zayıflık için kullanılmaktadır. Buna ek olarak, çeşitli klinik öncesi (in vitro çalışmalar ve hayvan çalışmaları) ve randomize kontrollü klinik çalışmalar, *Panax ginseng* takviyesinin yorgunlukla ilgili çeşitli parametrelerde faydasını göstermiştir. [5] Özellikle, son 40 yıl boyunca vitamin ve minerallerle formüle edilmiş ya da edilmemiş %4 ginsenosid (G115®) içeren özel standartlaştırılmış bir ginseng özütü incelenmiştir [6, 7].

Yakın zamanda, iki haftadan uzun süredir hastalıkla ilgili olmayan yorgunluk çeken sağlıklı katılımcılarla yapılan, 3 ay süren bir açık etiketli araştırma yapılmıştır. Vitamin, mineral ve G115® kombinasyonu ile yapılan günlük takviye, yorgunluk algısının çalışmanın başlangıcına kıyasla tutarlı ve anlamlı bir şekilde azalmasına ($p < 0,0001$) neden olmuştur. Yorgunluk, doğrulanmış Çok Boyutlu Yorgunluk Envanteri (MFI) soru formu kullanılarak, başlangıçta ve takviyenin verilmesini takip eden 15, 30, 60 ve 90. günde değerlendirilmiştir [8]. Başlangıçtaki değerlerle karşılaştırıldığında, ortalama genel yorgunluk algısı 90. günde $-7,55$ birim [%95 PCI: $-8,44$; $-6,66$] ($\% -41,8$, $p < 0,0001$) azalmıştır. Değerlendirilen tüm algı reytingleri (zihinsel ve fiziksel yorgunluk dahil), takviyenin verilmesini takip eden ikinci haftadan başlayarak çalışmanın sonuna kadar önemli ve tutarlı bir şekilde iyileşmiştir (**Şekil 1**). Vitamin ve minerallerle formüle edilmiş *Panax ginseng* G115® özütünün, yorgun bir yetişkin popülasyonunda yorgunluk ve enerji algısını iyileştirdiği sonucuna varılmıştır.

Literatür

1. Rosenthal TC, Majeroni BA, Pretorius R, Malik K. Fatigue: an overview. *Am Fam Physician* 2008;78:1173–9.
2. Guessous I, Favrat B., Cornuz J., Verdon F. Fatigue: review and systematic approach to potential causes. *Rev Med Suisse* 2006;2(89):2725–31.
3. Tardy AL, Pouteau E, Marquez D, Yilmaz C, Scholey A. Vitamins and minerals for energy, fatigue and cognition: a narrative review of the biochemical and clinical evidence. *Nutrients* 2020;12:228.
4. Yokoi K, Konomi A. Iron deficiency without anaemia is a potential cause of fatigue: meta-analyses of randomised controlled trials and cross-sectional studies. *Br J Nutr* 2017;117:1422–31.
5. Jin T-Y, Rong P-Q, Liang H-Y, Zhang P-P, et al. Clinical and preclinical systematic review of Panax ginseng C. A. Mey and Its compounds for fatigue. *Front Pharmacol* 2020;11:1031.
6. Bilia AR, Bergonzi MC. The G115 standardized ginseng extract: an example for safety, efficacy, and quality of an herbal medicine. *J Ginseng Res* 2020; 44(2):179–93; doi: 10.1016/j.jgr.2019.06.003.
7. Scaglione F, Pannaci M, Petrini O. The Standardised G115® Panax ginseng C.A. Meyer Extract. A Review of its Properties and Usage. *Evid Based Integr Med* 2005;2:195–206.
8. Tardy AL, Bois De Fer B, Cañigueral S, Kennedy D, et al. Reduced self-perception of fatigue after intake of Panax ginseng root extract (G115®) formulated with vitamins and minerals – an open-label study. *Int J Environ Res Public Health* 2021;18:6257.

Menfaat çatışması: A.-L. Tardy ve L. Noah Sanofi çalışanıdır.

Açıklama: Tıbbi makale ve yayın, Sanofi tarafından finanse edilmiştir.

Yazı ile ilgili bilgiler

Gönderilme tarihi: 15.11.2021

Kabul tarihi: 23.05.2022

Yayınlanma tarihi: 24.06.2022