



Vitality by Nature



פטירות מרפא מהגולן



050-5814443



www.monido.co.il



monido mushroomz



monido_mushroomz

הייחודיות שלנו

חוות הפטריות monido mushroomz היא עסק משפחתי, שמבוסס על המשיכה שלנו לעולם הפטריות בכלל ופטריות המרפא בפרט.

אנחנו -

מקפידים לזכור שלא את הכל אנחנו מבינים עד הסוף. זה משאיר לנו מקום להמשיך וללמוד כל הזמן את הממלכה המרתקת הזו, וזה דורש מאיתנו צניעות.

בוחרים בקפידה את הגנטיקות של הפטריות שלנו (ומשפרים גם אותן כל הזמן), עושים מאמץ להעניק לפטריות את התנאים הטובים ביותר – תאורה מיוחדת, טמפרטורה ולחות מוקפדים, מצעי גידול עשירים במינרלים ותוספים טבעיים אחרים המאפשרים גידול פטריות בריאות ומשופעות ברכיבים פעילים יחודיים לכל פטריה, וגם - פוליסכרידים, פפטידים, חלבונים, ויטמינים, מינרלים, נוגדי חמצון ועוד.



עסק משפחתי. עובדים בו בחדווה, נהנים מגידול הפטריות במו ידינו ולמעשה מלווים כל פטריה ופטריה לאורך כל שלבי הגידול.

עושים מאמץ לשמור על קשר אישי עם לקוחותינו ורואים בהם הרחבה של מעגל החברים שלנו.

מגדלים ברמת הגולן. איכות האוויר, המים ובכלל - הסביבה שבה אנחנו מגדלים משפיעים על הפטריות שלנו. מעבר לכך, משתדלים, מתוך עיקרון, לשתף פעולה עם עסקים בגליל ובגולן מתוך מטרה לחזק את ההתיישבות בפריפריה הצפונית.

הקדמה



לפני שצוללים לתוך ההסברים על הפטריות, המוצרים ואופן השימוש - כמה דברים כלליים שחשוב לזכור:

הוכחות מחקריות

פטריות המרפא מוכרות ברפואה הסינית מאות שנים ולאחרונה מעוררות עניין רב גם במערב. ההשפעות של פטריית פטריות נתמכות במחקרים רפואיים, אולם ביסוס הוכחות מחקריות לוקח שנים רבות ודרושים מחקרים נוספים כדי להבין טוב יותר ולהוכיח את המנגנונים הביולוגיים. אנחנו מייחסים חשיבות רבה למחקרים הללו, ולומדים מהם המון. לכן, נסיף באתר שלנו מעת לעת קישורים למחקרים וגילויים חדשים בתחום. אתם מוזמנים לקרוא בהרחבה בעמוד "מחקרים ופרסומים" באתר שלנו.

המלצות השימוש

חשוב לזכור שהשפעת הפטריות שונה מאדם לאדם גם כי הם אדפטוגניות - כלומר מאפשרות לגוף - וכל גוף עושה בהן שימוש באופן קצת אחר, וגם כי היכולת של כל אחד מאיתנו להבחין בהשפעתן, שונה. אי לכך, המלצות השימוש הן כלליות וראשוניות. מטרתן להמליץ על נקודת פתיחה לשימוש ראשוני ולאחריו יש להתאים את המינון, התדירות ושעות השימוש לפי ההרגשה והצורך.

האותיות הקטנות

אין לראות בהמלצות כאן המלצה רפואית. המוצר אינו תרופה ולא מחליף התייעצות וטיפול אצל רופא. אנשים הלוקחים תרופות, נשים בהריון וילדים - מומלץ להתייעץ עם רופא לפני תחילת השימוש במוצר.

Vitality by Nature

שם לטיני: Cordyceps militaris

שם באנגלית: Cordyceps

שם בעברית: קורדיספס

פטריית מאכל ומרפא מפורסמת בעולם. נחשבת ברפואה הסינית לאם פטריות המרפא. הקורדיספס גדלה בטבע באזורים גבוהים וקרים באסיה, בצפון אמריקה ואירופה. ברפואה המסורתית היא נלקחת לתמיכה במערכות הגוף, לשיפור האנרגיה והסיבולת, ולשמירה על הבריאות הכללית. כיום, מחקרים רבים כבר מוכיחים את השפעותיה הבריאותיות במגוון תחומים.

השפעות ייחודיות לקורדיספס:

🔬 **הגברת רמות האנרגיה והסיבולת** - הקורדיספס מכילה חומרים פעילים, כמו אדנוזין וקורדיספין (Adenosine, Cordycepin), התומכים בהגברת ייצור ה-ATP שהוא מקור האנרגיה העיקרי של תאי הגוף – ולכן מסייעת לשיפור סיבולת הגוף ויכולת ההתמודדות עם עייפות. פופולרית בקרב ספורטאים ואנשים שמחפשים לשפר את רמת האנרגיה והחינוניות שלהם לאורך היום.

🔬 **שיפור תפקוד מערכת הנשימה** - הקורדיספס מכילה תרכובות המגבירות את רמת החמצן בדם, ובתאים. הקורדיספין (Cordycepin) שבפטרייה תורם להרחבת דרכי הנשימה ולכן משפר כושר הסיבולת ואפקטיביות הנשימה.

🔬 **שיפור התפקוד המיני** - על ידי שילוב של מספר השפעות - הגברת זרימת הדם בגוף, כולל לאיברי המין, הגברת רמות אנרגיה, והפחתת עייפות איזון רמות הורמונים כולל טסטוסטרון, והפחתת לחץ וחרדה.

השפעות משותפות לפטריות המרפא:

בשל נוכחות גבוהה של פוליסכרידים ונוגדי חימצון ייחודיים לפטריות המרפא, לקורדיספס מגוון השפעות מיטיבות נוספות:

🔬 **יסודות רמות הסוכר בדם**, שיפור הרגישות לאינסולין.

🔬 **הורדת מדדי דלקת בגוף** והפחתת תופעות של לחץ חמצוני.

🔬 **חיזוק מערכת החיסון**, גירוי הייצור של תאי דם לבנים, המסייעים

להגנה מפני זיהומים ודלקות ולשמירה על מערכת חיסונית חזקה.

הנחיות שימוש



מיצוי

יש לנער היטב לפני השימוש
מנה מומלצת: 1-2 מ"ל (2-4 מזלפים)
אופן השימוש: מוסיפים לכוס מים קרים ושותים.

גופי פרי

מנה מומלצת: 10 עד 15 חתיכות גופי פרי
אופן השימוש: שמים בכוס מים רותחים, מחכים כ 5-10 דקות ושותים.

אבקה

מנה מומלצת: 2 עד 4 כפיות מדידה.
אופן השימוש: שמים בכוס מים רותחים, מחכים כ 5-10 דקות ושותים.

Ganoderma lucidum

שם לטיני:

Reishi

שם באנגלית:

ריישי

שם בעברית:

פטריית מרפא מרכזית ברפואה הסינית והיפנית, מכונה גם "פטריית חיי הנצח". שמה Ganoderma נגזר מהמילים היווניות "ganos" (בהירות) ו-"derma" (עור), בשל מרקמה וצבעה הבוהק. הריישי גדלה בטבע על עצים לחים ברחבי אסיה, אמריקה, אירופה וגם בישראל. מוכרת כיום בעולם כולו בזכות סגולותיה הבריאותיות, במיוחד בהגנה על מערכת החיסון ושיפור איכות החיים. אינה טובה למאכל בשל טעמה המריר והמרקם הקשה שלה.

השפעות ייחודיות לריישי:

🍄 **הפחתת מתח וחרדה** - הריישי מכילה פפטידים וטרטרפנים,

המסייעים באיזון הורמונלי ומאזנים את ציר ה-HPA (היפותלמוס-היפופיזה-אדרנל), האחראי על תגובת הגוף למתח. האיזון ההורמונלי שמספקת הריישי תורם לירידה ברמות הקורטיזול ("הורמון המתח"), מה שמביא לשיפור במצב הרוח, הפחתת תחושות חרדה

🍄 **שיפור איכות השינה** - המנגנון הנ"ל מביא גם לשינה טובה ואיכותית יותר, משפיע באופן חיובי על מערכות הגוף ומסייע בשיפור הבריאות הכללית ואיכות החיים.

🍄 **הגנה מפני מחלות כרוניות** - הריישי מכילה טריטרפנים (Triterpenes) – חומרים פעילים אנטי-דלקתיים ואנטי-סרטניים. רכיבים אלו תורמים להאטת התפשטות תאים בלתי תקינים, מפחיתים דלקות כרוניות ותומכים במניעת מחלות כרוניות.

השפעות משותפות לעוד פטריות מרפא:

בשל נוכחות גבוהה של פוליסכרידים ונוגדי חימצון ייחודיים לפטריות המרפא, לריישי מגוון השפעות מיטיבות נוספות:

🍄 **תמיכה בבריאות הלב וכלי הדם** - הטרטרפנים ו-Eritadenine שבפטרייה משפרים את פרופיל השומנים בדם, מורידים את רמות הכולסטרול הרע (LDL). ומורידים את לחץ הדם.

🍄 **חיזוק מערכת החיסון** - הריישי מכילה בטא גלוקנים ופוליסכרידים נוספים, המשפרים את התגובה החיסונית ומחזקים את הגוף במלחמה בדיהומים, תוך שמירה על רמה יציבה ועמידה של בריאות כללית.

הנחיות שימוש

מיצוי 🍄

יש לנער היטב לפני השימוש

מנה מומלצת - 2 - 1 מ"ל (2-4 מזלפים)

אופן השימוש - מוסיפים לכוס מים קרים ושותים.



Hericium erinaceus שם לטיני:

lion's mane שם באנגלית:

שם בעברית: **רעמת אריה**

פטריית מאכל ומרפא מהמפורסמות בעולם, היא נקראת רעמת אריה בגלל המראה המרהיב שלה המזכיר רעמה של אריה. הפטריה גדלה בטבע באקלים קריר באירופה, אסיה וצפון אמריקה. נמצאת בשימוש מאות שנים ברפואה הסינית ונלקחת על מנת לשפר ריכוז ומיקוד במדיטציות ולחזק את המוח, למנוע מחלות ניווניות, ולטיפול במערכת העיכול.

השפעות ייחודיות לרעמת האריה:

 **שיפור תפקודי המוח** - בפטריה ישנם חומרים פעילים הנקראים הריצנונים וארינצינים (Hericenones, Erinacines) הגורמים להתעבות וצמיחה של תאי עצב על ידי שיפור ייצור ה NGF (גורם גדילה עצבי), ובכך משפר תפקודים כמו קשב וריכוז, זיכרון, בהירות מחשבה ועוד...

 **שיפור תפקוד מערכת העיכול** - הפטריה מכילה פוליכרידים שמפחיתים דלקת ומקדמים תיקון של רקמות פגועות. בנוסף, הם משפרים את התגובה החיסונית במערכת העיכול ומגבירים את ייצור הריר מה שמגן על דפנות הקיבה והמעיים. כמו כן, שימוש בפטריה תורם לשגשוג המיקרוביום במעי.

השפעות משותפות לעוד פטריות מרפא:

בשל נוכחות גבוהה של פוליכרידים ונוגדי חימצון ייחודיים לפטריות המרפא, לרעמת האריה מגוון השפעות מיטיבות נוספות:

 **יסות הסוכר בדם** - הפוליכרידים ונוגדי החימצון בפטריה משפרים את הרגישות לאינסולין מה שעוזר לנצל טוב יותר את הגלוקוז מהדם ועוזר במצבים כמו סוכרת סוג 2, ולא מתאים להיפוגליקמים.

 **הפחתת לחץ חרדה ודיכאון** - מחקרים ראשוניים מראים גם השפעה לטובה במצבים של לחץ, חרדה ודיכאון.

הנחיות שימוש



מיצוי



יש לנער היטב לפני השימוש

מנה מומלצת: 3 - 1½ מ"ל (2-4 מזלפים)

אופן השימוש: מוסיפים לכוס מים קרים ושותים, מומלץ בבוקר.

אבקה



מנה מומלצת: 2 עד 4 כפיות מדידה.

אופן השימוש: שמים בכוס מים רותחים, מחכים כ 5-10 דקות ושותים, מומלץ בבוקר. ניתן גם להוסיף למאכלים או שייקים.

Trametes versicolor

שם לטיני:

Turkey tail

שם באנגלית:

זנב תרנגול

שם בעברית:

פטרייה רפואית הגדלה על גזעי עצים ברחבי העולם, כולל בישראל. היא מוכרת בשם זה בשל צורתה המיוחדת הדומה לזנב תרנגול הודו, עם טבעות צבעוניות המתפרשות במניפה. פטרייה זו נמצאת בשימוש ברפואה המסורתית הסינית במשך אלפי שנים, שם היא ידועה בשם "יון זי" (Yun Zhi), ומשמשת לחיזוק הגוף ולתמיכה בבריאות הכללית. היום, היא אחת הפטריות הרפואיות הנחקרות ביותר, במיוחד בהקשר של תמיכה במערכת החיסון וסיוע לחולי סרטן. אינה טובה למאכל בשל טעמה המריר והמרקם הקשה שלה.

השפעות ייחודיות לזנב התרנגול:

 **חיזוק מערכת החיסון** - פטריית זנב התרנגול עשירה בפוליסכרידים מסוג PSK ו-PSP המגבירים תפקוד חיסוני ומחזקים התמודדות עם פתוגנים. מחקרים קליניים אישרו שה-PSK משפר משמעותית את המערכת החיסונית, במיוחד במצבי חולשה. הפטרייה מכילה גם חומרים אנטי-דלקתיים המפחיתים דלקות כרוניות ואנטיאוקסידנטים המאטים הזדקנות ומגנים על תאים מנזקי חמצון.

 **פעילות אנטי-סרטנית** - אחד היתרונות המשמעותיים והמוכחים ביותר של פטריית זנב התרנגול הוא פעילותה האנטי-סרטנית. הפוליסכרידים PSK ו-PSP שבפטרייה הוכחו במחקרים קליניים כבעלי יכולת לעכב התפתחות גידולים סרטניים, להפחית תפוצת תאים סרטניים ולתמוך במניעת התפתחות תאים סרטניים חדשים. ביפן, ה-PSK אושר כתרופה משלימה בטיפול בסרטן מאז שנות ה-80.

 **שיפור יעילות טיפולים אונקולוגיים סטנדרטיים** - פטריית זנב התרנגול יכולה לשפר את יעילות טיפולי כימותרפיה והקרנות. מחקרים הראו שמטופלים שקיבלו תוספי PSK במקביל לטיפולים הסטנדרטיים חוו שיעורי הישרדות גבוהים יותר, פחות תופעות לוואי מהטיפולים, ושיפור באיכות החיים.

 **תמיכה בבריאות המעיים** - שימוש קבוע בפטרייה זו משפר ומאזן את מערכת העיכול. פטריית זנב התרנגול מכילה מרכיבים פרה-ביוטיים וחומרים פעילים המזינים את חיידקי המעיים המועילים ותומכים במיקרוביום בריא. השימוש בפטרייה משפר גם את ספיגת רכיבים תזונתיים בקיבה.

הנחיות שימוש

מיצוי 

יש לנער היטב לפני השימוש

מנה מומלצת: 2 - 1 מ"ל (2-4 מזלפים)

אופן השימוש: מוסיפים לכוס מים קרים ושותים.



Lentinula edodes

שם לטיני:

Shiitake

שם באנגלית:

שיטאקי

שם בעברית:

פטריית מאכל ומרפא ידועה, מוכרת בארץ בעיקר כפטריית מאכל, אולם נמכרת בעולם בעיקר בזכות ערכיה התזונתיים והרפואיים, מקורה במזרח אסיה, והיא משמשת ברפואה הסינית המסורתית מאות שנים לחיזוק הבריאות הכללית ולמניעת מחלות, כחיזוק למערכת החיסון, לטיפול במחלות כרוניות ולשיפור הבריאות הכללית.

השפעות ייחודיות לשיטאקי:

 **הגנה מפני מחלות כרוניות** - השיטאקי מכילה את החומר הפעיל לנטיין (Lentinan), שהוא פוליסכריד רב עוצמה שנמצא כמשפיע לטובה על מערכת החיסון. לנטיין מעורר את פעילות תאי הדם הלבנים, ומסייע לגוף להתמודד עם דלקות כרוניות. במחקרים מסוימים נמצא כי הוא יכול לתמוך בטיפול אנטי-סרטני על ידי חיזוק התגובה החיסונית.

 **תמיכה בבריאות העור ועיכוב הזדקנות של תאים** - בזכות תכולה גבוהה של נוגדי חמצון, הפטרייה מסייעת במניעת נזקים תאיים הנגרמים מרדיקלים חופשיים, מה שתורם למראה עור בריא ומאט את תהליכי ההזדקנות העור.

השפעות משותפות לעוד פטריות מרפא:

 **חיזוק מערכת החיסון** - בנוסף ללנטיין, השיטאקי מכילה beta-glucans, רכיבים תומכים הממריצים את מערכת החיסון, מה שמסייע לגוף להילחם בזיהומים חידקיים או ויראליים.

 **ויסות רמות הכולסטרול והסוכר בדם** - חומרים בפטרייה, כמו Eritadenine, מסייעים להורדת רמות הכולסטרול הרע (LDL) ומשפרים את הרגישות לאינסולין. בכך תורם השימוש בשיטאקי לשמירה על רמות סוכר תקינות.

הנחיות שימוש



מיצוי



יש לנער היטב לפני השימוש

מנה מומלצת: 3 - 1½ מ"ל (2-4 מזלפים)

אופן השימוש: מוסיפים לכוס מים קרים ושותים.

שאלות ותשובות

שאלה: **לכמה זמן מספיקים המוצרים?**



תשובה: תלוי במינון היומי, ובגודל הבקבוק שרכשתם מאיתנו... ההשפעה של פטריות משתנה מאדם לאדם ולכן גם הכמות והתדירות שמתאימה לכל אחד. אנחנו ממליצים על מינון ראשוני – להתחיל איתו לפי המינון שמתאים לפי מיטב ידיעתנו לרוב האנשים:

לכמה ימים יספיק בקבוק 50 מ"ל	לכמה ימים יספיק בקבוק 30 מ"ל	מינון יומי מומלץ	
50	30	1 מ"ל	קורדיספס
33	20	1.5 מ"ל	רעמת האריה
50	30	1 מ"ל	ריישי
50	30	1 מ"ל	טרקי טייל
33	20	1.5 מ"ל	שיטאקי

שאלה: **האם ניתן לשלב / לערבב פטריות שונות?**



תשובה: בהחלט ניתן ואפילו רצוי. במקרים רבים שילוב של פטריות מחזק את השפעתן. ניתן להתייעץ איתנו על כך פרטנית.

שאלה: **מתי ביום מומלץ לצרוך את הפטריות?**



תשובה: הדבר החשוב ביותר בצריכת פטריות מרפא הוא שמירה על שגרת שימוש קבועה. ולכן בקביעת הזמן ביום שלוקחים הדבר החשוב ביותר הוא היכולת של כל אחד לייצר שגרה. רוב האנשים צורכים ריישי בערב ושאר הפטריות בבוקר, אולם, אם שגרת היום שלך מותאמת יותר לצריכה קבועה בזמן אחר – זה בסדר גמור.

שאלה: **מה ההבדל בין תמצית לאבקה/גופי פרי?**



תשובה: החומרים המועילים בפטריות נמצאים בהן בזמינות נמוכה לגוף האדם ולכן יש להעביר את הפטריות טיפול שמעלה את הנגישות שלהן. התמצית היא תוצר של תהליך מיצוי ארוך בשני שלבים – מיצוי באלכוהול ולאחריו מיצוי במים (למעט טרקי טייל שעוברת רק מיצוי במים כי החומרים הפעילים בה נפגעים בנוכחות אלכוהול).

גופי פרי מיובשים או אבקה (שהיא גופי פרי מיובשים, טחונים דק) עוברים רק חליטה חמה לפני שימוש, כלומר בזמינות נמוכה יותר ולכן מראש מנה יומית מכילה כמות גדולה יותר של פטריה. אם כן, התמצית הנוזלית זמינה יותר לגוף אבל במנה של גופי פרי /אבקה יש יותר מהפטריה וגם אנחנו צורכים בוודאות את כל ספקטרום החומרים שיש בפטריה (אלו שאנחנו מכירים ואלו שאנחנו לא מכירים). הבחירה בין תמצית לגופי פרי/אבקה היא בסופו של דבר בחירה אישית, שתיהן עובדות מצוין.

שאלה: למה כדי לקנות מחוות גידול ולא מרשתות או אתרים כמו iherb?



תשובה: הרוב המוחלט של מוצרים שאינם מיוצרים על ידי חוות פטריות בישראל, מיוצרים מפטריות שמיובאות בסין – לרוב מדובר במעט מאוד גופי פרי ובעיקר תפטיר – שהוא אומנם פטריה אך מכיל מעט מאוד חומרים פעילים. מוצרים רבים מכילים גם את מצע הגידול של הפטריה. בנוסף בקניה מחוות גידול בישראל – לרוב, הפטריות עצמן יהיו באיכות גבוהה יותר ויסופקו ללקוח תוך זמן קצר יותר מהקטיף.

יש לכם עוד שאלות?

מוזמנים תמיד להתקשר או לכתוב לנו בכל שאלה,

הבהרה או התייעצות בנוגע לפטריות –

מוני - 050-5814443

אינסטגרם monido_mushroomz

פייסבוק monido mushroomz

מוזמנים גם להתעדכן באתר שלנו monido.co.il

- **על מבצעים ובאנדלים חדשים**
- **על מחקרים מעניינים שאנחנו מפנים אליהם**
- **ללמוד באופן מעמיק יותר על הפטריות שאנחנו מגדלים**



Vitality by Nature

השם "מונידו" הוא חיבור שמם של מוני ועידו – אב ובן הקשורים באהבת הטבע, פטריות והרפואה הטבעית.

מוני

יליד 1972 מהנדס לשעבר ואיש מילואים. עבודתו של אביו – חוקר טבע וביולוג, חיברה אותו לעולם הטבע כבר מילדות, שילב ידע מדעי, יצירתיות ותשוקה עם ניסיון של שנים רבות בגידול פטריות, והפך את התחביב למקצוע.



עידו

היום חייל קרבי בשירות סדיר, נאבק בעבר בבעיות בריאות כרוניות, מצא את הכוחות להמשיך ולהתמודד עם אתגרי החיים באמצעות תזונה בריאה, רפואה טבעית בכלל ופטריות המרפא בפרט, שהיום הן חלק בלתי נפרד מהשיפור באיכות חיים שלו...

השילוב בין סיפורו של מוני, המגדל את הפטריות במו ידיו, לסיפורו של עידו, שהצליח לשפר את מצבו הבריאותי באמצעות הפטריות, ונדבק בתשוקה לגידולן, הוליד את ההחלטה להקים חווה לגידול פטריות מרפא ולהפיץ את בשורת הבריאות הטבעית.