

MEDYCZNY UPDATE

26 marca 2019



INSTYTUT INTEGRACJI MEDYCYNY

[HTTPS://INTEGMED.PL/](https://integmed.pl/)

CZYM SĄ SUPEROWOCE?

Bogate w polifenole, witaminy,
antyoksydanty



KOLCOWÓJ SZKARŁATNY

Tradycyjna medycyna chińska:

- funkcjonowanie układu nerwowego;
- ochrona przed nowotworami;
- leczenie cukrzycy (wspomaganie obniżania glikemii);
- anti-aging, czyli zwalnianie procesów starzenia;
- czynność wątroby;
- płodność;
- odporność.



KOLCOWÓJ SZKARŁATNY

Wpływ na oczy:

- zeaksantyna (15 g dawka profilaktyczna)
- tauryna (retinopatia cukrzycowa?)
- antyutleniacze
- ochrona przed śmiercią komórek siatkówki pod wpływem UVB



Wpływ na układ krążenia:

- zapobieganie ox-LDL
- nasila działanie warfaryny

Wpływ na florę jelitową



DBAJ O OCZY! SZKODZĄ:

- tłuszcze, glukoza i fruktoza
- zaburzenia składu mikroflory jelitowej
zespół nieszczelnego jelita
mikrozapalenie struktur gałki ocznej
- palenie tytoniu
- nadciśnienie tętnicze i otyłość (zależność liniowa!)
- światło słoneczne.



DBAJ O OCZY! POMAGAJĄ

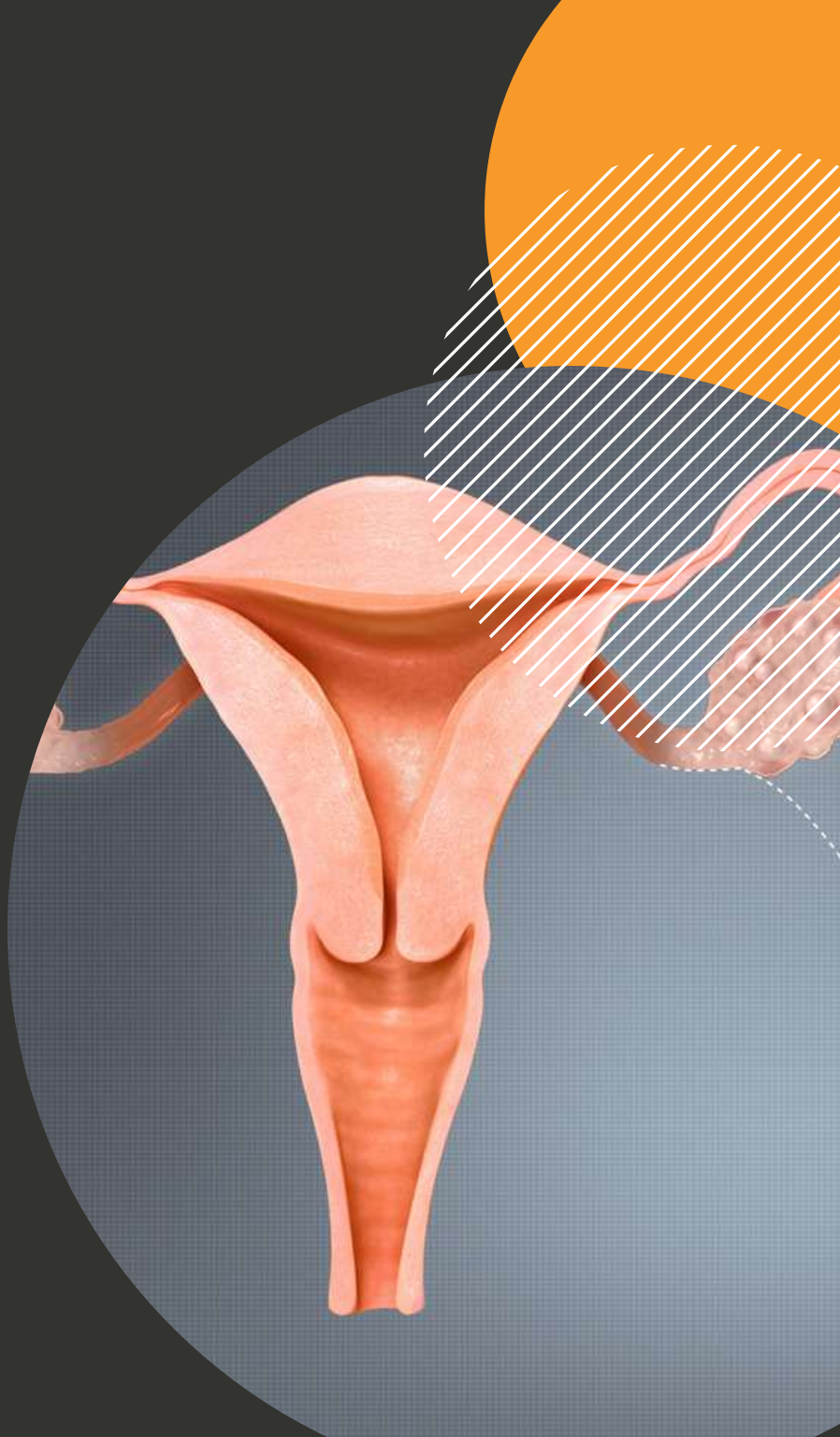
- pomidory, warzywa liściaste i strączkowe, ryż, produkty pełnoziarniste, nabiał o niskiej zawartości tłuszczu oraz ryby i owoce morza;
- duże dawki witaminy C i E;
- cynk;
- beta-karoten (prekursor witaminy A);
- luteina (obecna m.in. w pokrzywie i lucernie);
- zeaksantyna
- substancje wspierające rozwój *Lactobacillus* oraz *Bifidobacterium*;
- witamina D;
- prawdopodobnie także kwasy tłuszczowe omega-3.



Endometrioza

Molecules. 2019 Feb 13;24(4). Therapeutic Approaches of Resveratrol on Endometriosis via Anti-Inflammatory and Anti-Angiogenic Pathways. Dull AM, Moga MA, Dimienescu OG, Sechel G, Burtea V, Anastasiu CV.

Roshni, P., et al. (2012). Complementary and Alternative Medicine (CAM) Therapies for Management of Pain Related to Endometriosis. International Research Journal of Pharmacy; 3(3): 30-34.



Endometrioza

Leczenie:

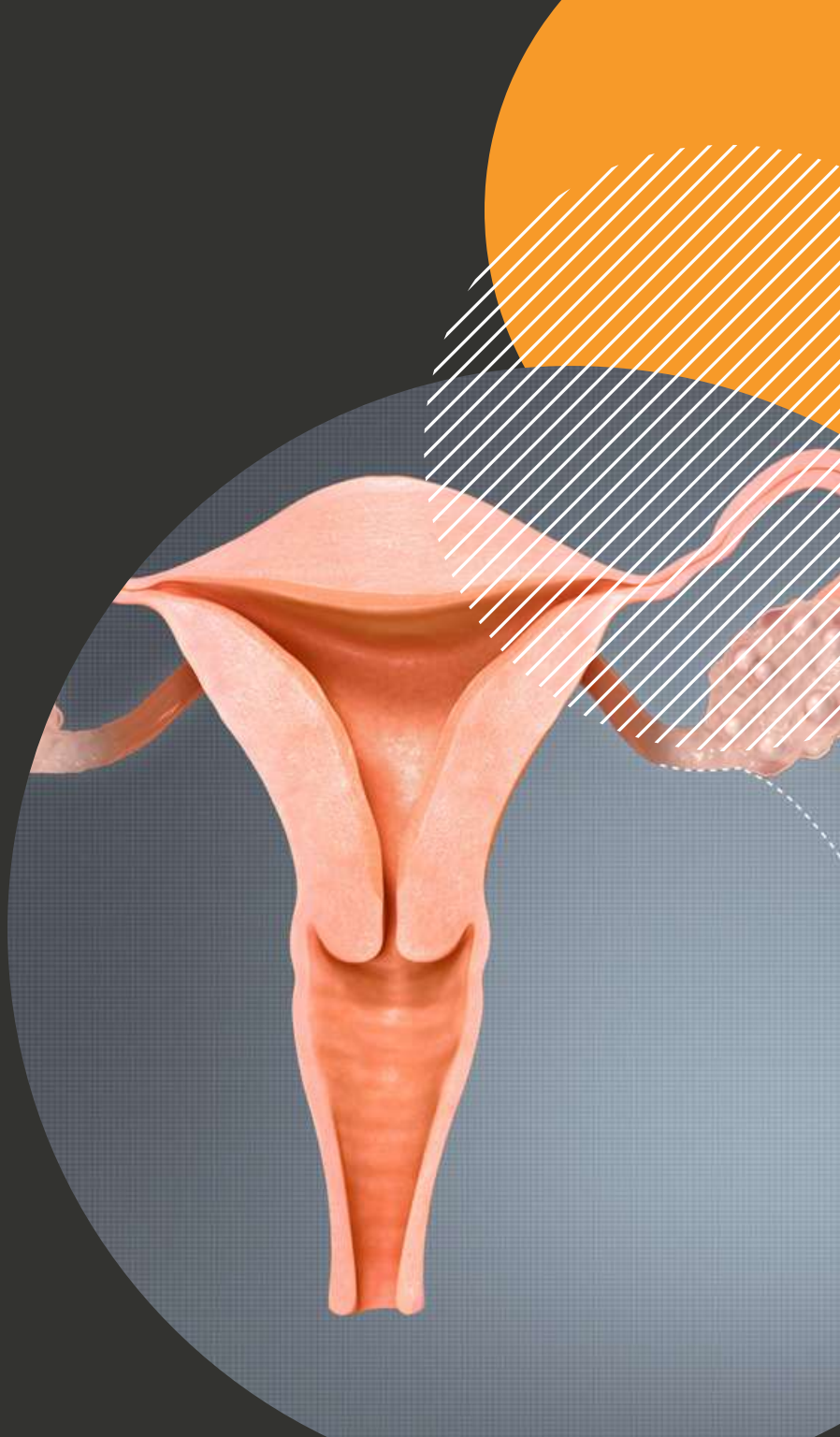
- chirurgiczne
- hormonalne

Nutraceutyki:

- omega-3, witamina B1, magnez, cynamon, lukrecja, resweratrol

Niefarmakologiczne:

- akupunktura
- zabiegi chiropraktyczne





ALOES DLA ZDROWIA JAMY USTNEJ

01

Łagodzi stan zapalny przyzębia

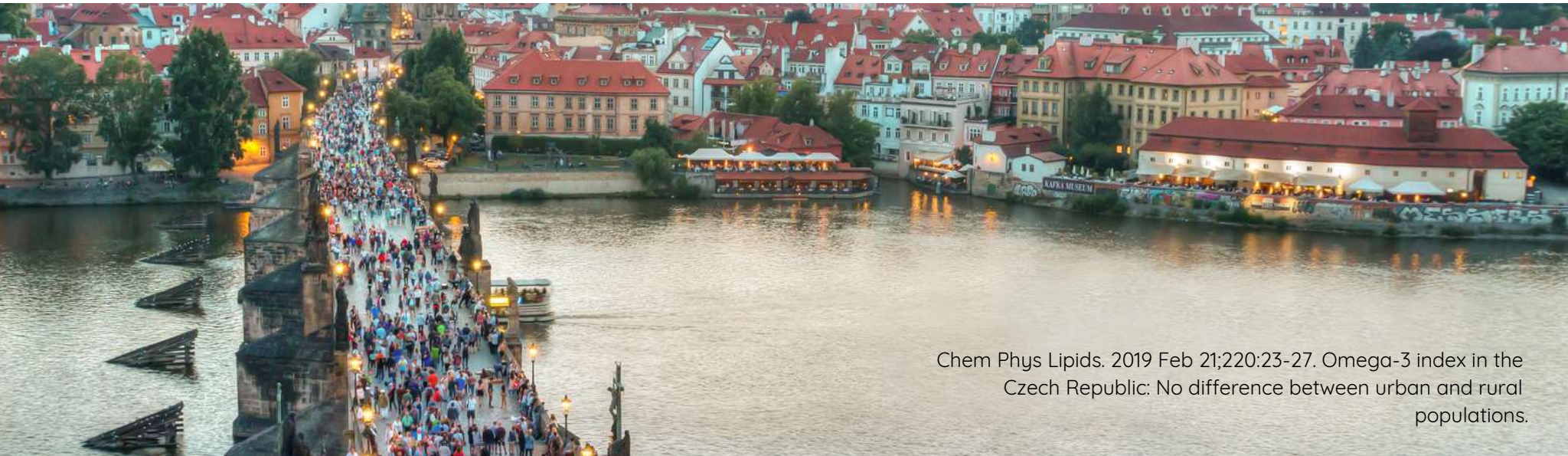
02

Zmniejsza płytkę nazębną

02

Skuteczność ~ chloroheksydyna, ale
bez działań ubocznych

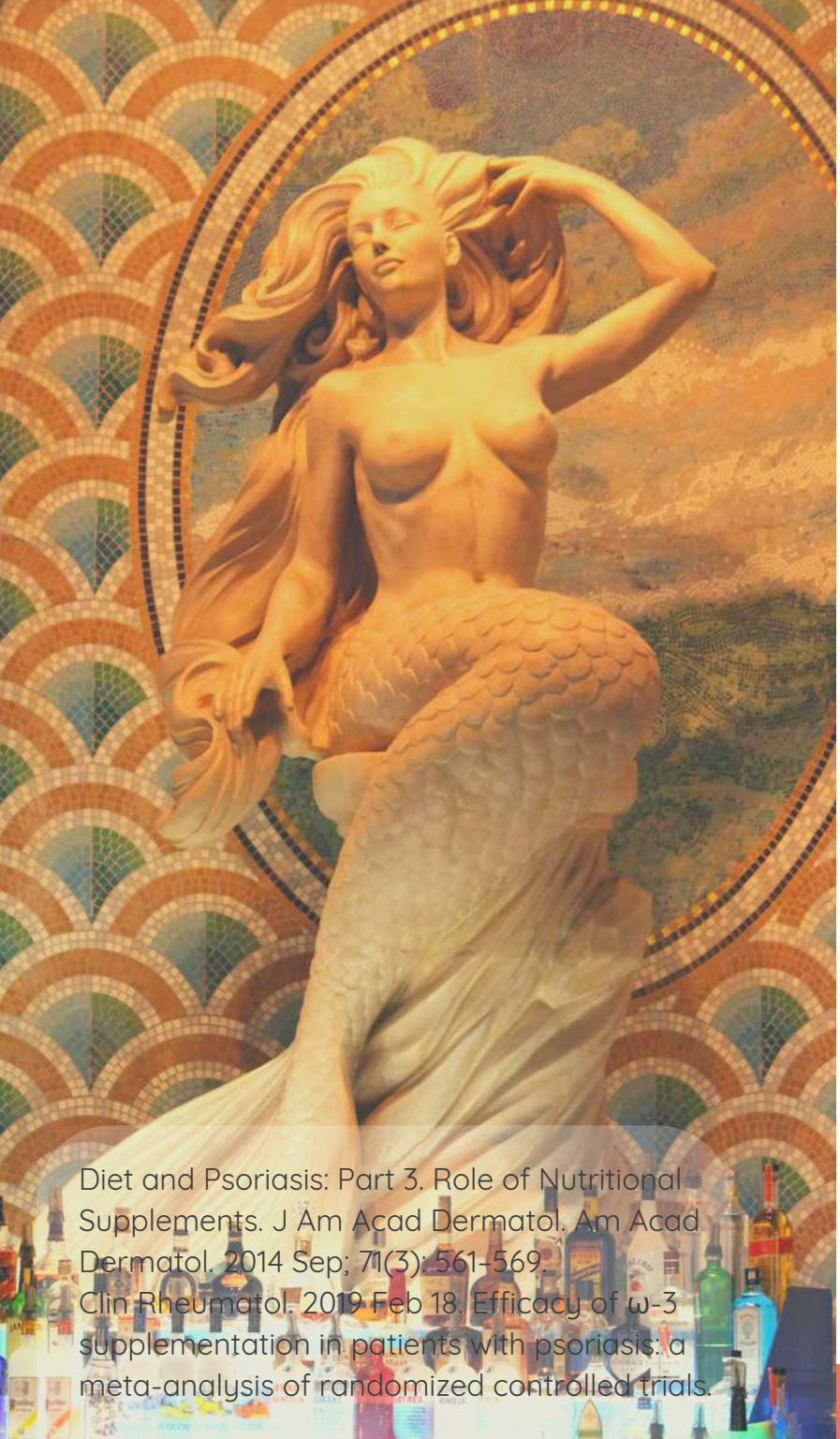
CZECHOM BRAKUJE OMEGA-3



Chem Phys Lipids. 2019 Feb 21;220:23-27. Omega-3 index in the Czech Republic: No difference between urban and rural populations.

n > 800
indeks omega-3: 3,56% (1-8% vs 8-11)
wyższy: suplementy, ryby i owoce morza
wniosek: zwiększyć zawartość omega-3 w diecie

Instytut Fizjologii Czeskiej
Akademii Nauk i Uniwersytet
Karola w Pradze



OMEGA-3 W ŁUSZCZYCY

2014: 12 z 15 RCT potwierdza korzyści

2019:

metaanaliza 10 prac, n=560

redukcja nasilenia zmian skórnych

duże dawki: redukcja rumienia, łuszczenie
się skóry i świądu

korzystne z punktu widzenia ryzyka
sercowo-naczyniowego

Diet and Psoriasis: Part 3. Role of Nutritional Supplements. J Am Acad Dermatol. Am Acad Dermatol. 2014 Sep; 71(3): 561-569.
Clin Rheumatol. 2019 Feb 18. Efficacy of ω -3 supplementation in patients with psoriasis: a meta-analysis of randomized controlled trials.

KOENZYM Q10 DLA SERCA

2014: Q-Symbio

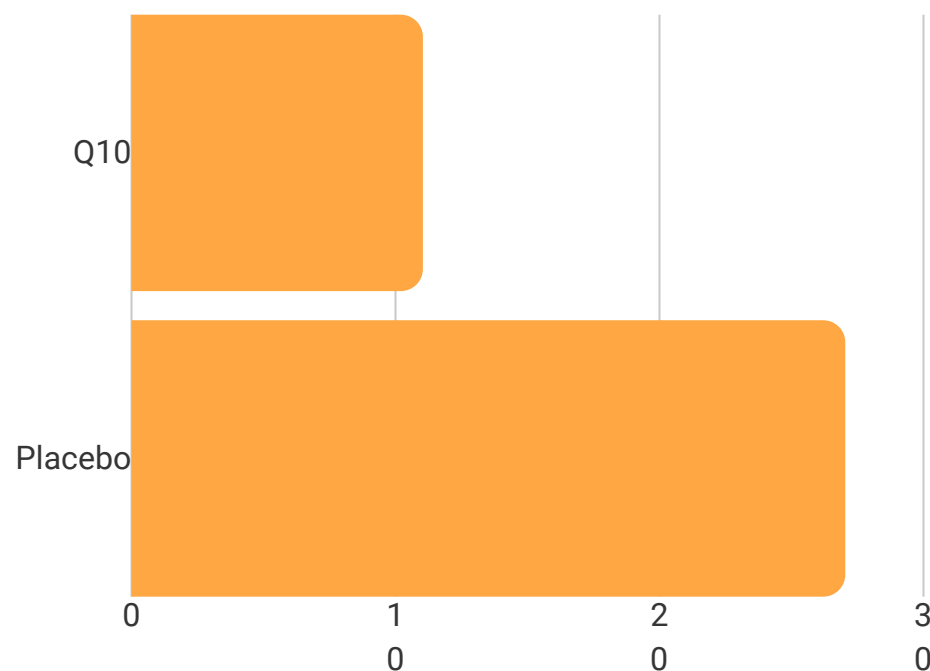
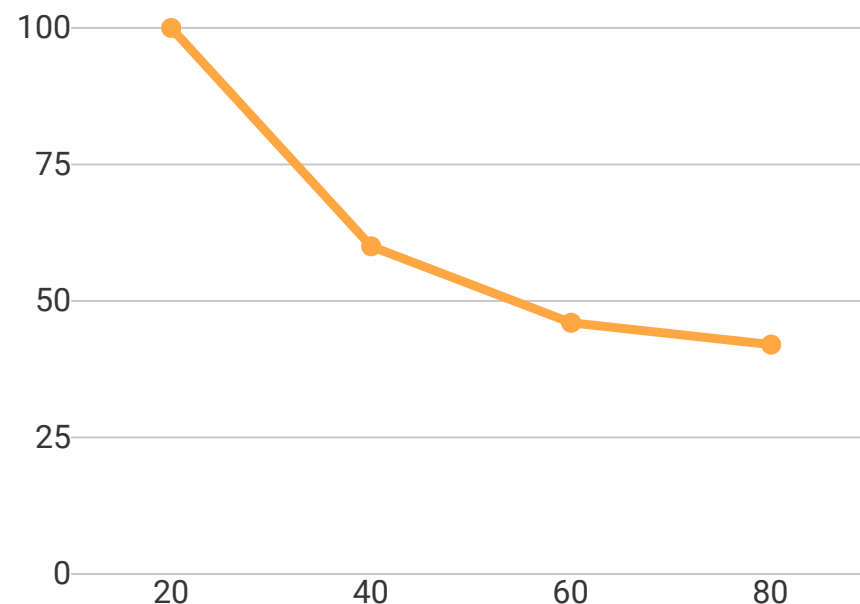
koenzym Q10 300 mg jako dodatek do standardowej terapii NS

2 lata: ↓ ilości powikłań: ↓ zgonów,
↓ hospitalizacji, ↓ objawów

2019:

potwierdzenie w subpopulacji europejskiej

poprawa EF (placebo: bz.)



KOENZYM Q10 DLA SERCA

2014: Q-Symbio

koenzym Q10 300 mg jako dodatek do
standardowej terapii NS

2 lata: ↓ ilości powikłań: ↓ zgonów,
↓ hospitalizacji, ↓ objawów

2019:

potwierdzenie w subpopulacji
europejskiej

poprawa EF (placebo bz.)



ŻYJ DLA SERCA



n=2000, Koryntia, zdrowi i chorzy
63 lata (44-99)
prędkość krwi w tt. szyjnych + USG ściany
TV: 2 x miażdżycy, 1,7 NT, 1,5 cukrzyca
Śniadanie: 240 bogatoenerg., 900
niskoenerg., 680 bez śniadania

Journal of the American College of Cardiology; 73, 9
Suppl. 2, March 2019. BREAKFAST ASSOCIATION
WITH ARTERIAL STIFFNESS AND CAROTID
ATHEROSCLEROTIC BURDEN: INSIGHTS FROM THE
CORINTHIA STUDY

ŻYJ DLA SERCA



"A high-energy breakfast should be part of a healthy lifestyle,"

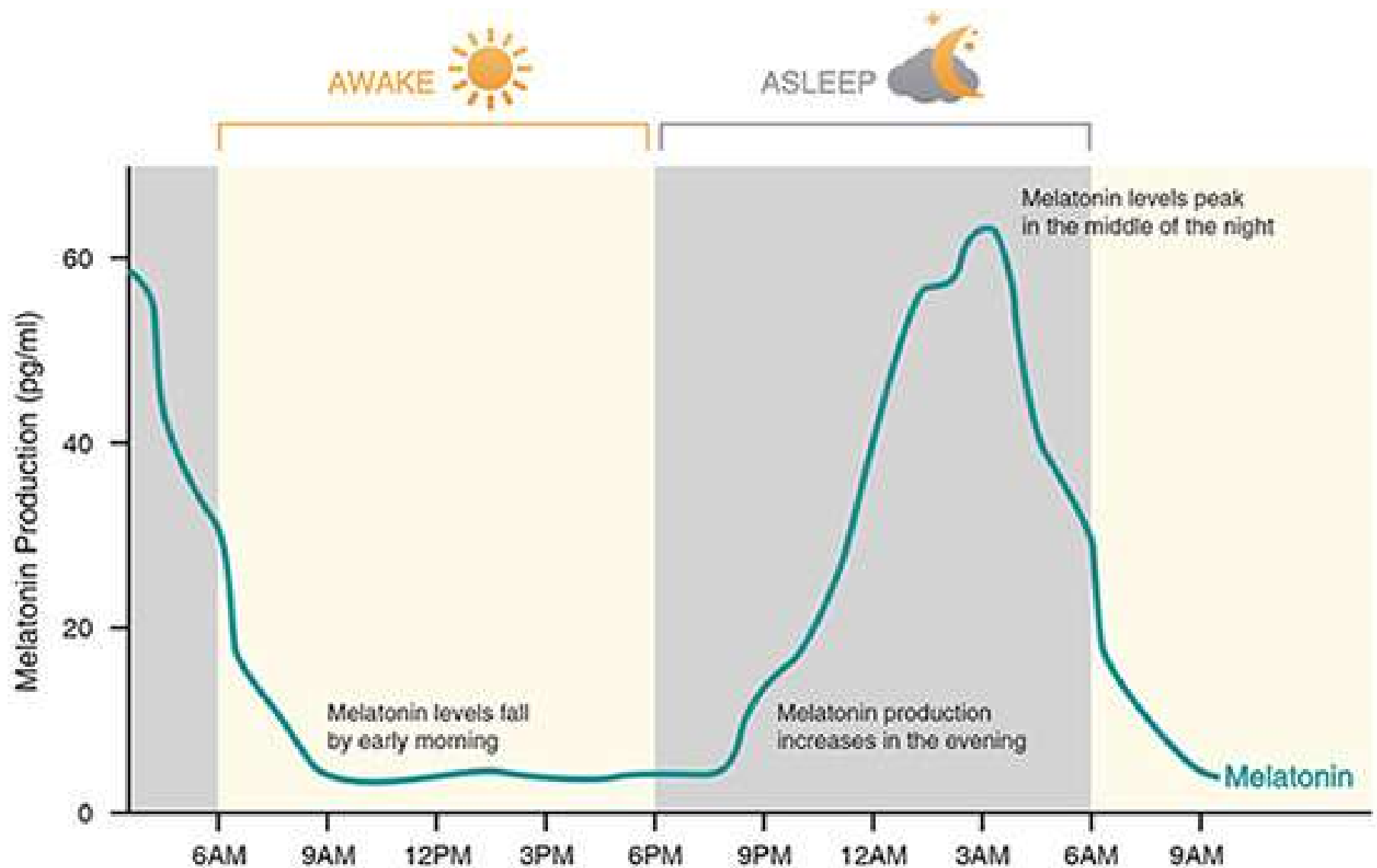
"Eating a breakfast constituting more than 20 percent of the total daily caloric intake may be of equal or even greater importance than a person's specific dietary pattern, such as whether they follow the Mediterranean diet, a low-fat diet or other dietary pattern."

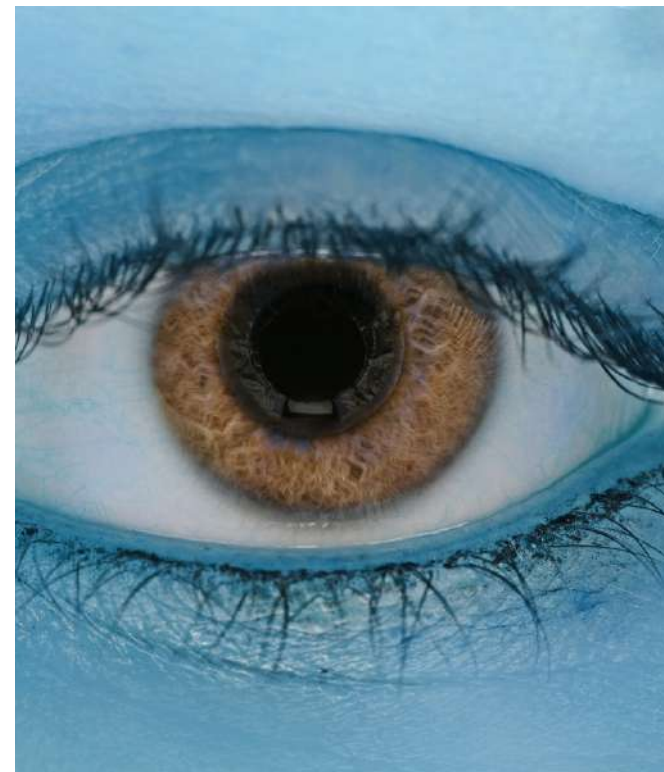
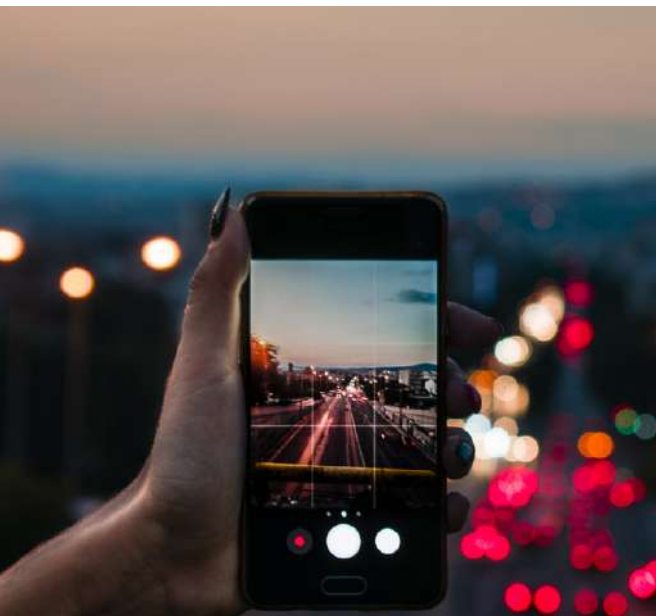
ŚWIATŁO MA ZNACZENIE



Jak się najlepiej obudzić?
Jak dodać sobie energii rano?

Scientific Reports volume 9,
Article number: 345 (2019)





NATURALNY BUDZIK

Nobel 2017: rytmy
nowy rodzaj receptora w siatkówce
pora naświetlania ma znaczenie!

↓ poziom melatoniny
↑ koncentracja
↑ nastrój
↑ komfort

CORAZ GORSZY SEN

Raport z okazji Światowego Dnia Snu
12 tys. osób z 12 krajów:

- 45 proc.: pogorszenie snu ~ 5 lat
- 40 proc.: bezsenność (+10 pkt)
- 30 proc.: chrapanie (+8 pkt)

Jakość snu ~ depresja, otyłość,
cukrzyca, choroby serca, udar, niektóre
nowotwory, WYPADKI (bezdech x 7)





DWA NOWE BADANIA

DIETA MA ZNACZENIE

DIETA

FAST-FOODY CORAZ NIEZDROWSZE

- 1986-2016
- coraz więcej pozycji w menu: +230 proc. ("zdrowe")
- stały wzrost: kaloryczności deserów (60 kcal/10 lat), przystawek (30 kcal/10 lat), sodu, wielkości porcji,
- (wapń i żelazo <2/5%)
- jeden posiłek + przystawka + deser średnio ok. 770 kcal BEZ NAPOJU!

J Acad Nutr Diet. 2019 Feb 22. pii: S2212-2672(18)32383-9.



RECEPTA NA ZDROWĄ ŻYWNOŚĆ

- symulacja 30 proc. refundacji: owoce, warzywa, pełne ziarna, orzechy, ryby i owoce morza, oleje roślinne
- Amerykanie: Medicare, Medicaid
- skuteczność profilaktyczna ~ leków na cholesterol i NT
- uniknięcie: 3,3 mln chorób serca, 120 tys. cukrzycy



Cost-effectiveness of financial incentives for improving diet and health through Medicare and Medicaid: A microsimulation study. PLOS Medicine, 2019; 16 (3): e1002761

SPEKTAKULARNE WYLECZENIE

ZESPÓŁ CREST OD 30 LAT

- 66 lat
- Raynaud, pogrubienie skóry palców,
- bez ewidentnych p-ciał, przemijające nacieki limfocytarne mięśni
- przewlekły ból i zapalenie powięzi: fizjoterapia, elektroterapia, sterydy, opioidy, miorelaksanty, SSRI, TLPD...
- niemożność siedzenia, sportu
- przeciwna homeopatii, ziołolecznictwu, suplementom



SPEKTAKULARNE WYLECZENIE

HERBATA ZIOŁOWA

- poprawa po godzinie - na 24 godz.
- Lime Tea (noomi basra) - powtarzalna redukcja objawów, powtarzalny powrót
- medycyna ludowa: nudności, wymioty, biegunki
- 6 kolejnych z przewlekłym bólem: 2 ustąpienie objawów, 3 brak reakcji, 1 ból głowy >24 h





DZIEKUJĘ
za uwagę

INTEGMED.PL/WEBINARY

KOLEJNY WEBINAR:
30 KWIETNIA 2019