

MEDYCZNY UPDATE

30 lipca 2019



INSTYTUT INTEGRACJI MEDYCYNY

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

PO NARODZENIU DZIECKA

Aromaterapia

INHALACJE
DO KĄPIELI
MASAŻE
P.O.

J Nurs Res. 2019 Jun 24. Tsai SS et al.
Complement Ther Clin Pract. 2019 May;35:290-295.
Rezaie-Keikhaie K et al.



Olejki

LAWENDOWY
POMARAŃCZE, CYTRUSY
YLANG YLANG
RÓŻANY
JAŚMINOWY

↓ lęk, presję i stres

↑ nastrój (również depresję)

↓ odczucie zmęczenia

↓ ból sutków, ból po cięciu cesarskim, ból
krocza

↑ gojenie rany po cięciu krocza

↑ poprawiała sen

"POWINNO TO SKŁANIAĆ DO SZERSZEGO
WYKORZYSTYWANIA AROMATERAPII Z UŻYCIEM
OLEJKÓW ETERYCZNYCH NA ODDZIAŁACH
POŁOŻNICZYCH"





Aromaterapia w porodzie

**Lęk → napięcie m. m. + hormony stresu →
postęp porodu, ryzyko komplikacji**

Olejki eteryczne

- przetwarzanie emocji**
- relaksacja mięśni**
- wydzielanie hormonów**

olejek lawendowy
olejek różany
olejek z szalwii muskatołowej
olejek geranium
olejek kadzidłowca (Boswellia,
frakincense)

olejek rumiankowy
olejek z gorzkiej pomarańczy
olejek ze słodkiej pomarańczy
olejek miętowy
olejek jaśminowy
olejek goździkowy



Olejek lawendowy pomaga znieść
szczepienie

Krótszy ból i lęk

] Caring Sci. 2019 Mar 1;8(1):17-21. Vaziri F et al.



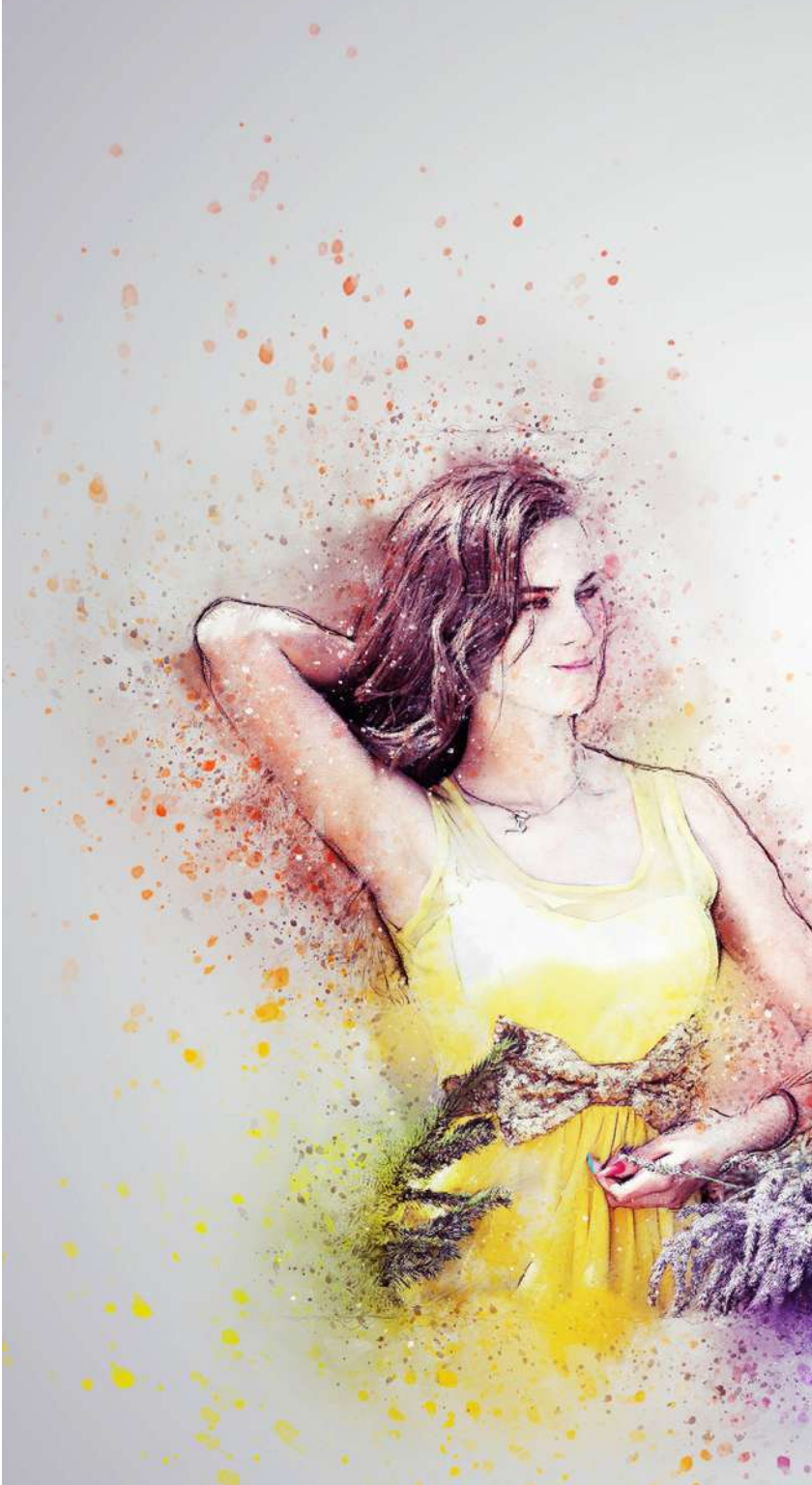
MASAŻ AROMATERA PEUTYCZNY

Korean J Pain. 2019 Apr 1;32(2):133-134. Ganji R



EFEKTY

- dłużej niż klasycznego (ból, sztywność, tkliwość)
- tygodnie a nie miesiące
- 2 razy w tygodniu
- regularnie
- małe ryzyko



OLEJEK LAWENDOWY
W OKRESIE
MENOPAUY

inhalacje przed snem

⇓ objawy

naczynioruchowe

⇑ czynniki

psychospołeczne

⇑ zadowolenie z życia
seksualnego

COMPLEMENT THER CLIN PRACT.
2019 FEB;34:46-50.

AMERYKAŃSCY LEKARZE O OLEJKACH ETERYCZNYCH

W BADANIU
UNIVERSITY OF IOWA
I MAYO CLINIC

- $n = 100$
- >90% stosowało med. integracyjną w praktyce
- 60% stosowało olejki w domu
- tylko 22% uważało, że się wystarczająco znają
- więcej wśród tych, co stosowali

BMC
COMPLEMENT
ALTERN
MED. 2019 JUL
12;19(1):174.





TO NIE ALERGIA!

(reakcja na białko mleka
krowiego)

NIETOLERA NCJA LAKTOZY

Niedobór laktazy

- *Brak enzymu laktazy prowadzi do fermentacji laktozy*
- *CO₂ - wzdęcia, bóle*
- *laktoza - biegunka*





TO NIE ALERGIA!

(reakcja na białko mleka
krowiego)

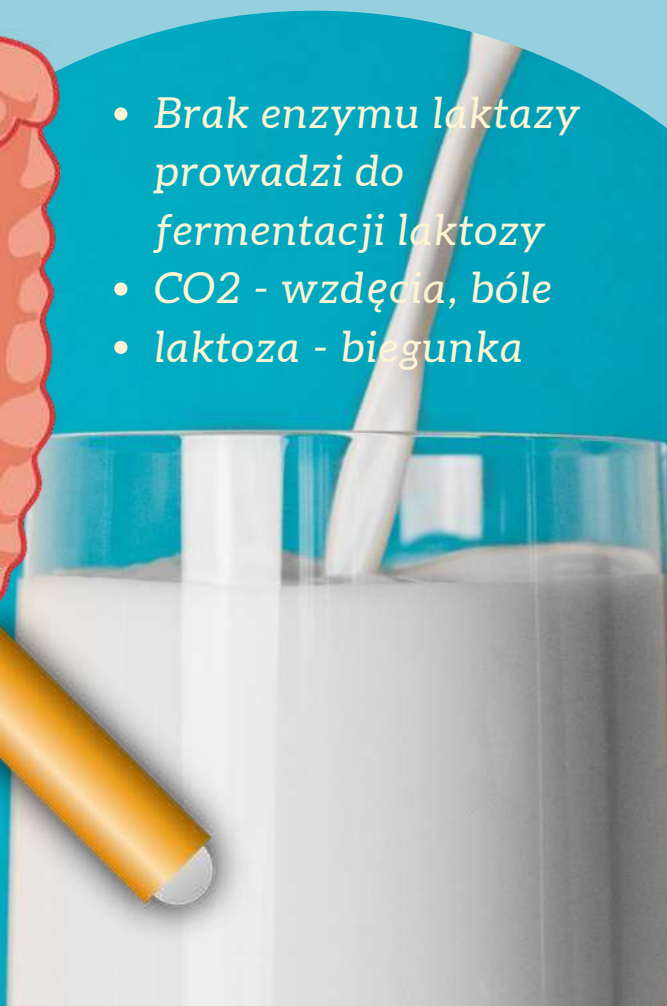
NIETOLERA NCJA LAKTOZY

Niedobór laktazy



- Brak enzymu laktazy prowadzi do fermentacji laktozy
- CO₂ - wzdęcia, bóle
- laktoza - biegunka

*Podobnie przebiega
nietolerancja fruktozy!*





PROBIOTYKI W NIETOLERANCJI LAKTOZY

**BIFIDOBACTERIUM
LONGUM, L. GG + WIT B6**

4 TYGODNIE

- ↓ wzdęć i zaparć
- + bakterie metabolizujące laktozę
- - niepożądane: Klebsiella, Serratia, Enterobacter
- ↓ produkcji kresolu, fenolu, indolu

*Nutrients. 2019 Apr
19;11(4).*

NOWE PREBIO TYKI

U OSÓB Z
NADWAGĄ

1 MIESIĄC

Likopen - ↑ *B. adolescentis*, *B. longum*

Czekolada - ↑ *L. acidophilus*

BIOMED RES INT. 2019 JUN
2;2019:4625279.



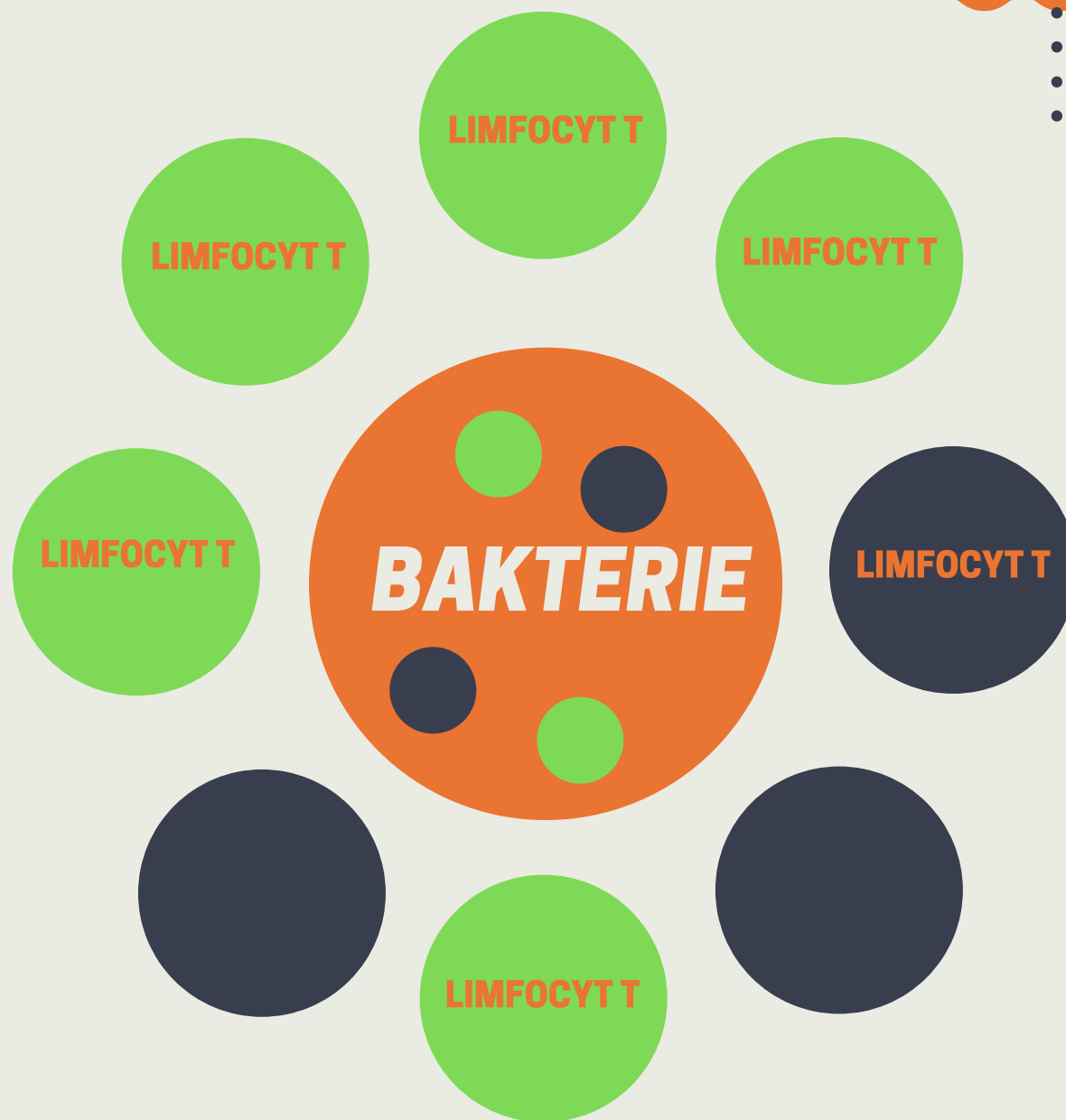
BAKTERIO TERAPIA W ALERGIACH POKARMOWYCH



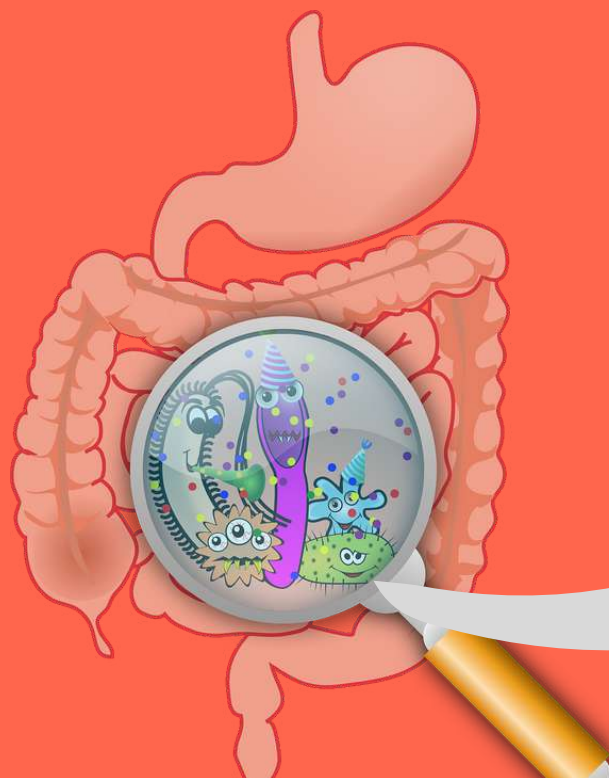
Nature Medicine
volume 25, pages 1164-
1174 (2019)

BAKTERIO TERAPIA W ALERGIACH POKARMOWYCH

Nature Medicine
volume 25, pages 1164-
1174 (2019)



"WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ W JELITACH"

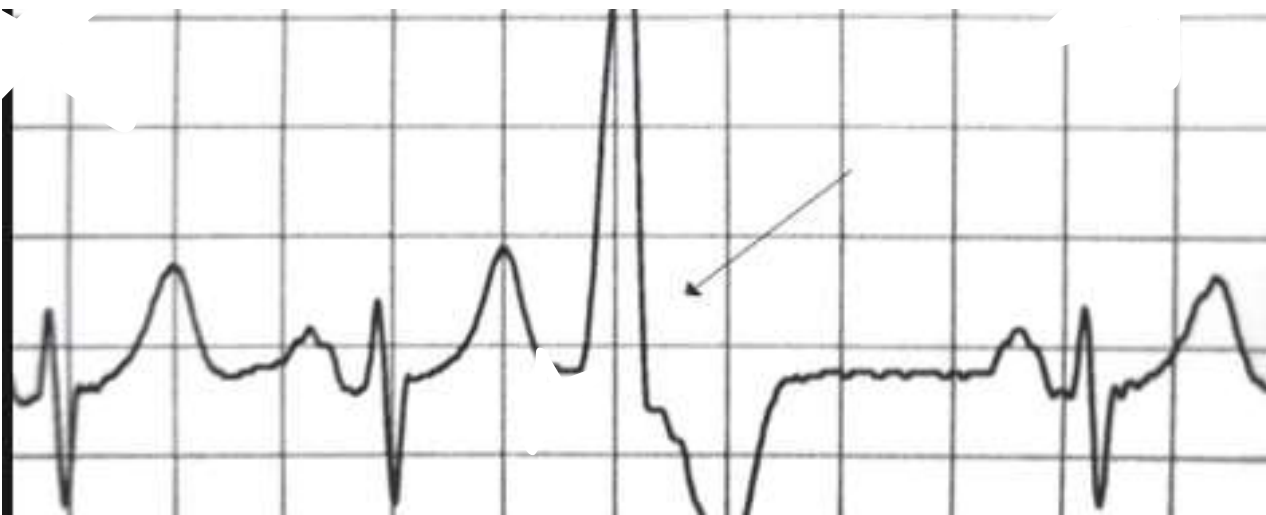




Omega-3

**W PRZED
WCZESNYCH
SKURCZACH
KOMOROWYCH**

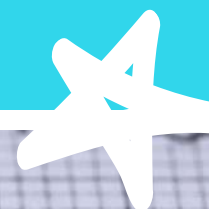
Int J Cardiol. 2019
Sep 15;291:52-56.





Omega-3

- ↓ podst. cz. rytmu
- akt. n. błędnego
- ↓ (ok. 50%) cz. PVC



dość częste (>1 na 100) PV
17 dzieci w wieku ok. 12 lat,
suplementacja ok. 3,5 mies.
brak widocznych
uszkodzeń serca w
badaniach obrazowych





KWASY OMEGA-3 OGRANICZAJĄ

skutki zdrowotne smogu!

J Am Coll Cardiol. 2019 Apr 30;73(16):2076-2085. C



KWASY OMEGA-3 OGRANICZAJĄ

skutki zdrowotne smogu!

J Am Coll Cardiol. 2019 Apr 30;73(16):2076-2085. C

Redukcja biomarkerów:
zapalnych
koagulacyjnych
śródbłonkowych
oksydacyjnych
neuroendokrynnych

A photograph of a man splashing in muddy water, with mud splashing onto his face and head. The image is the background for the entire slide.

**UNITED STATE
MARINE CORPS
DEPARTMENT
OBRONY**

Wyczerpanie osłabia odporność

**SCAND J MED SCI SPORTS. 2019 MAY
16.**



↓ IgA i katelicydyny
↓ wit. D w zimie

1000 j. za mało!

*pamiętaliście
wziąć dziś witaminy
żołnierzu?!!*



**PL: CODZIENNIE 3 MLN
MAŁPEK
USA: 10% ZGONÓW**

**Nadmiar
alkoholu =
niedobór
witaminy C!**

**ZŁA DIETA (B1)
USZK. ENTEROCYTÓW
(WIT. C, MG, KW.
FOLIOWY)
ZAB. WYKORZYSTANIA**





Witamina C:

mózg

neurony kory czołowej i hipokampa
(pamięć, koncentracja, rozumienie emocji,
kontrola impulsów i in.)
zabezpiecza neurony przed śmiercią
→ funkcje poznawcze

wątroba

ułatwia usuwanie alkoholu → odtruwanie
chroni przed aldehydem octowym

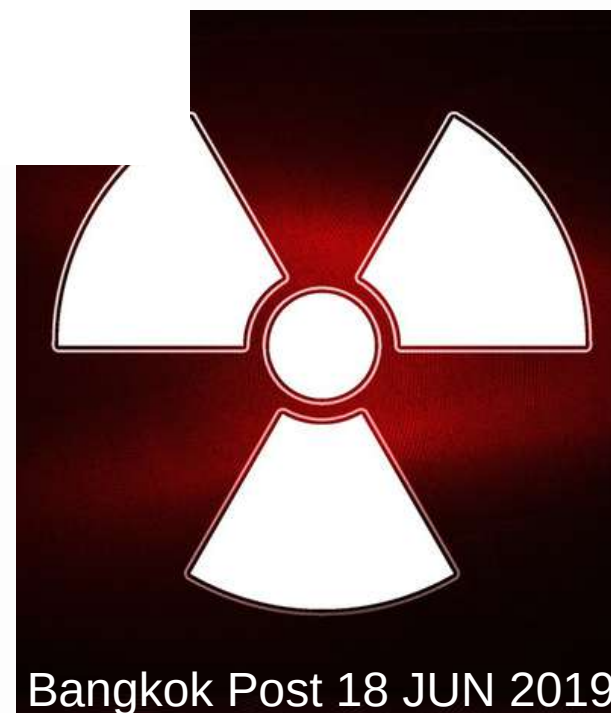




MAGICZNE KARTY

LECZA
WSZYSTKO!

UWAGA!!!





DZIĘKUJĘ

za uwagę

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

KOLEJNY WEBINAR:
27 SIERPNIA 2019