

MEDYCZNY UPDATE

24 września 2019



INSTYTUT INTEGRACJI MEDYCYNY

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



OSOBOWOŚĆ ZALEŻY OD BAKTERII?

czujesz się dobrze?

MOŻESZ JESZCZE LEPIEJ!

38 ochotników, *Lactobacillus fermentum*, *L. rhamnosus*, *L. plantarum*, *Bifidobacterium longum*, 6 tyg.

Front Psychiatry. 2019 Mar
27;10:164. Effects of
Probiotics on Cognitive
Reactivity, Mood, and Sleep
Quality. Marotta A, Sarno E,
Del Casale A, Pane M,
Mogna L, Amoruso A, Felis
GE, Fiorio M.

↓ GNIEW

↓ ZMĘCZENIE

↑ JAKOŚĆ SNU

↑ RADZENIE SOBIE Z PROBLEMAMI

↑ STOSUNEK DO NIEZNANYCH SYTUACJI.

C

B

Zn

Mg

Ca



Lęk, zachowanie, funkcje poznawcze

n = 66, miesiąc, efekt "umiarkowany"

Chang, Y.-H., Becnel, J., & Trudo, S. (2019). Effects of Multivitamin-Mineral Supplementation on Mental Health Among Young Adults (OR15-03-19). Current Developments in Nutrition, 3(Supplement_1).



- N= 3600 MED. RODZ.
- MG A PHQ
- ZWIĄZEK NAWET W ZAKRESIE PRAWIDŁOWYCH STĘŻEŃ!

MAGNEZ I DEPRESJA

Nutrients. 2019 Jun 28;11(7). The Association between Serum Magnesium Levels and Depression in an Adult Primary Care Population. Tarleton EK, Kennedy AG, Rose GL, Crocker A, Littenberg B.

KRÓTKA HISTORIA OMEGA-3 W PSYCHIATRII

- lata 80.: depresja endogenna ↓ ↓ ↓
- 1998 Lancet: RFN, Francja, Kanada vs Japonia, Korea
- fast-foody w Japonii ↑ ↑ ↑
- badania interwencyjne: ↓ dawki? APA 1-9 g (>3 g lekarz!)



EPA

2 : 1



DHA

JAK DZIAŁAJĄ OMEGA-3 NA MÓZG?

- przekąźnictwo serotonergiczne i dopaminergiczne;
- regulują syntezę BDNF (~objawów depresji, ~ przeżycie, wzrost, różnicowanie komórek nerwowych, ~ wytwarzanie nowych synaps);
- ↑ przepływ krwi przez mózg;
- ~ wytwarzanie hormonów → tk. nerwowa.



Z RYB CZY SUPLEMENTÓW?

KUOPIO Study: 2200 M, cykloergometr,
omega-3, Hg (włosy)

↑ ↑ ↑ omega-3: ryzyko ↓ 30 proc.
ch. wieńcowa: ryzyko ↓ 90 proc.

↑ ↑ ↑ metylo-Hg: ryzyko + 60 proc.!

Z RYB CZY SUPLEMENTÓW?

Najbardziej charakterystyczne zanieczyszczenia występujące w rybach:

- Pestycydy chloroorganiczne
- Polichlorowane bifenyle – PCB
- Metale toksyczne – Cd, Pb, Hg
- Dioksyny i dioksyno podobne polichlorowane bifenyle – dl-PCB
- Histamina
- WWA w produktach rybnych

Dioksyny + dl-PCB – zanieczyszczenia organiczne najbardziej charakterystyczne dla ryb.



<http://dioksynywrybach.pl/ocena-narazenia-konsumentow-ryb-na-szkodliwe-dzialanie-zanieczyszczen/>

Z RYB CZY SUPLEMENTÓW?

Ile możemy zjeść wybranych gatunków ryb i produktów rybnych tygodniowo, aby nie przekroczyć PTWI w odniesieniu do rtęci i dioksyn

Ryby

Gatunek ryby	Ilość ze względu na rtęć	Ilość ze względu na dioksyny +dl-PCB
Dorsz bałtycki	2.370 g	950 g
Śledź bałtycki	1.700 g	400 g
Łosoś bałtycki	2.120 g	105 g

Produkt rybny	Ilość ze względu na rtęć	Ilość ze względu na dioksyny +dl-PCB
Szprot w pomidorach	7.000 g	240 g
Tuńczyk w oleju	1.670 g	2.510 g
Sardynka w oleju	4.670 g	330 g
Makreła wędzona	2.235 g	1.170 g
Łosoś bałtycki wędzony	1.580 g	75 g
Łosoś norweski wędzony	2.800 g	570 g
Szprot wędzony	4.350 g	120 g
Marynowane płaty śledziowe	2.140 g	475 g

Z RYB CZY SUPLEMENTÓW?

International Society for Nutritional Psychiatry Research

- tylko kwasy omega-3 o wysokiej jakości = znaczenie dla skuteczności terapeutycznej
- po otwarciu przechowywać w ciemnym, chłodnym miejscu (ryzyko utlenienia)

Psychother Psychosom. 2019 Sep 3:1-11. International Society for Nutritional Psychiatry Research Practice Guidelines for Omega-3 Fatty Acids in the Treatment of Major Depressive Disorder. Guu TW, Mischoulon D, Sarris J, Hibbeln J, McNamara RK, Hamazaki K, Freeman MP, Maes M, Matsuoka YJ, Belmaker RH, Jacka F, Pariante C, Berk M, Marx W, Su KP.



- ZMIEN DIETĘ
- PODEJŚCIE DO ŻYCIA
- REGULARNIE ĆWICZ
- DOBIERZ TERAPIĘ

JELITO DRAŻLIWE

zalecenia Kanadyjskiego
Towarzystwa
Gastroenterologicznego

- *low-FODMAP (4 tyg.)*
- *błonnik rozp. (babka płesznik, ale nie otręby)*
- *olejek miętowy*
- *Lactobacillus i Streptococcus tylko certyfikowane*
- *psychoterapia*

J Can Assoc Gastroenterol. 2019 Apr;2(1):6-29. Canadian Association of Gastroenterology Clinical Practice Guideline for the Management of Irritable Bowel Syndrome (IBS). Moayyedi P, Andrews CN, MacQueen G, Korownyk C, Marsiglio M, Graff L, Kvern B, Lazarescu A, Liu L, Paterson WG, Sidani S, Vanner S.



Olejki eteryczne w demencji

**MELISA,
BERGAMOTKA**

**przeciwłękowo i
relaksacyjnie (~
diazepam!)
p-depresyjnie
p-lękowo**

p-bólowo



Int J Mol Sci. 2019 Jul 6;20(13).
Neuropharmacology of the
Neuropsychiatric Symptoms of
Dementia and Role of Pain: Essential
Oil of Bergamot as a Novel
Therapeutic Approach. Scuteri D,
Rombolà L, Morrone LA, Bagetta G,
Sakurada S, Sakurada T, Tonin P,
Corasaniti MT.

Olejki eteryczne w demencji

**MELISA,
BERGAMOTKA**

**przeciwłękowo i
relaksacyjnie (~
diazepam!)
p-depresyjnie
p-lękowo**

**p-bólowo
↓ agresji i
pobudzenia**



Int J Mol Sci. 2019 Jul 6;20(13).
Neuropharmacology of the
Neuropsychiatric Symptoms of
Dementia and Role of Pain: Essential
Oil of Bergamot as a Novel
Therapeutic Approach. Scuteri D,
Rombolà L, Morrone LA, Bagetta G,
Sakurada S, Sakurada T, Tonin P,
Corasaniti MT.

Olejki eteryczne w demencji

**MELISA,
BERGAMOTKA**

**przeciwłękowo i
relaksacyjnie (~
diazepam!)
p-depresyjnie
p-lękowo**

**p-bólowo
↓ agresji i
pobudzenia**



- działa po przeniknięciu do mózgu, a nie przez n. węchowe
- transmisja GABA, Glu

Int J Mol Sci. 2019 Jul 6;20(13).
Neuropharmacology of the
Neuropsychiatric Symptoms of
Dementia and Role of Pain: Essential
Oil of Bergamot as a Novel
Therapeutic Approach. Scuteri D,
Rombolà L, Morrone LA, Bagetta G,
Sakurada S, Sakurada T, Tonin P,
Corasaniti MT.



DZIAŁANIA PRZECIWŁĘKOWE I USPOKAJAJĄCE

lawendowy (Niemcy!)

cytrusy

ylang-ylang

różany

szalwiowy

sandałowy

rozmarynowy

rumiankowy

J Agric Food Chem. 2019 Jun 13. Anxiolytic
Effect of Essential Oils and Their
Constituents: A Review. Zhang N, Yao L.



MECHANIZM DZIAŁANIA

1. *nerw węchowy*
2. *neurotransmisja (5HT, GABA, Glu, D)*
3. *oś PPN*

J Agric Food Chem. 2019 Jun 13. Anxiolytic Effect of Essential Oils and Their Constituents: A Review. Zhang N, Yao L.



MECHANIZM DZIAŁANIA

1. *nerw węchowy*
2. *neurotransmisja (5HT, GABA, Glu, D)*
3. *oś PPN*

WAŻNE!

olejek olejkowi nierówny
(20-99%)

J Agric Food Chem. 2019 Jun 13. Anxiolytic
Effect of Essential Oils and Their
Constituents: A Review. Zhang N, Yao L.



ZMĘCZENIE W HASHIMOTO

**3 krople przez
2 tygodnie**

OLEJEK MIĘTOWY

**+ Z PIEPRZU, GOŹDZIKOWY, BIAŁY GREJPFRT,
BERGAMOTKA**



J Complement Integr Med. 2019 Aug 22.
Aromatherapy reduces fatigue among women
with hypothyroidism: A randomized placebo-
controlled clinical trial. Hawkins J, Hires CY,
Dunne EW, Keenan LA.





↓ **ogólnego
poziomu**
↓ **wpływu
afektywnego**



Pochodzenie (z ryb, krów,
świń)

Formy (żel, proszek)

Skład (denaturowany lub
rozbity enzymatycznie na
peptydy albo aminokwasy)



KOLAGEN

SKÓRA I STAWY

J Drugs Dermatol. 2019 Jan 1;18(1):9-16. Oral
Collagen Supplementation: A Systematic
Review of Dermatological Applications.
Choi FD, Sung CT, Juhasz ML, Mesinkovsk
NA.

Typy

- skóra, ścięgna, kości – typ I i III, oraz V kolagenu;
- naczynia krwionośne, przewód pokarmowy – typ III kolagenu;
- chrząstka – typ II kolagenu.



KOLAGEN

SKÓRA I STAWY

J Drugs Dermatol. 2019 Jan 1;18(1):9-16. Oral Collagen Supplementation: A Systematic Review of Dermatological Applications. Choi FD, Sung CT, Juhasz ML, Mesinkovsk NA.

Typy

- skóra, ścięgna, kości - typ I i III, oraz V kolagenu;
- naczynia krwionośne, przewód pokarmowy - typ III kolagenu;
- chrząstka - typ II kolagenu.



KOLAGEN

SKÓRA

wszędobylski
rusztowanie
starzenie - ↓ syntezy
→ zmarszczki, wysuszanie

J Drugs Dermatol. 2019 Jan 1;18(1):9-16. Oral Collagen Supplementation: A Systematic Review of Dermatological Applications. Choi FD, Sung CT, Juhasz ML, Mesinkovsk NA.

PUSHING THE BOUNDARIES

Typy

- skóra, ścięgna, kości - typ I i III, oraz V kolagenu;
- naczynia krwionośne, przewód pokarmowy - typ III kolagenu;
- chrząstka - typ II kolagenu.



KOLAGEN

Specyficzny skład aminokwasowy

glicyna
hydroksyprolina
prolina
alanina
arginina

J Drugs Dermatol. 2019 Jan 1;18(1):9-16. Oral Collagen Supplementation: A Systematic Review of Dermatological Applications. Choi FD, Sung CT, Juhasz ML, Mesinkovsk NA.

Typy

- skóra, ścięgna, kości - typ I i III, oraz V kolagenu;
- naczynia krwionośne, przewód pokarmowy - typ III kolagenu;
- chrząstka - typ II kolagenu.



KOLAGEN

Specyficzny skład aminokwasowy

glicyna
hydroksyprolina
prolina
alanina
arginina

J Drugs Dermatol. 2019 Jan 1;18(1):9-16. Oral Collagen Supplementation: A Systematic Review of Dermatological Applications. Choi FD, Sung CT, Juhasz ML, Mesinkovsk NA.

Typy

- skóra, ścięgna, kości - typ I i III, oraz V kolagenu;
- naczynia krwionośne, przewód pokarmowy - typ III kolagenu;
- chrząstka - typ II kolagenu.



KOLAGEN

w badaniach klinicznych
(2,5-10 g, 8-24 tyg.)

przyspieszanie leczenia ran
zapobieganie starzeniu się skóry
poprawa elastyczności skóry
poprawa nawilżenia skóry.

J Drugs Dermatol. 2019 Jan 1;18(1):9-16. Oral Collagen Supplementation: A Systematic Review of Dermatological Applications. Choi FD, Sung CT, Juhasz ML, Mesinkovsk NA.

Oh boy!

14 lat: niedosłuch
dieta: frytki, chipsy, białe pieczywo,
rzadko plasterek szynki
Avoidant restrictive food intake
disorder
suplementy (B12)

Ann Intern Med. 2019 Sep 3. Blindness Caused by a Junk Food
Diet. Harrison R et al.

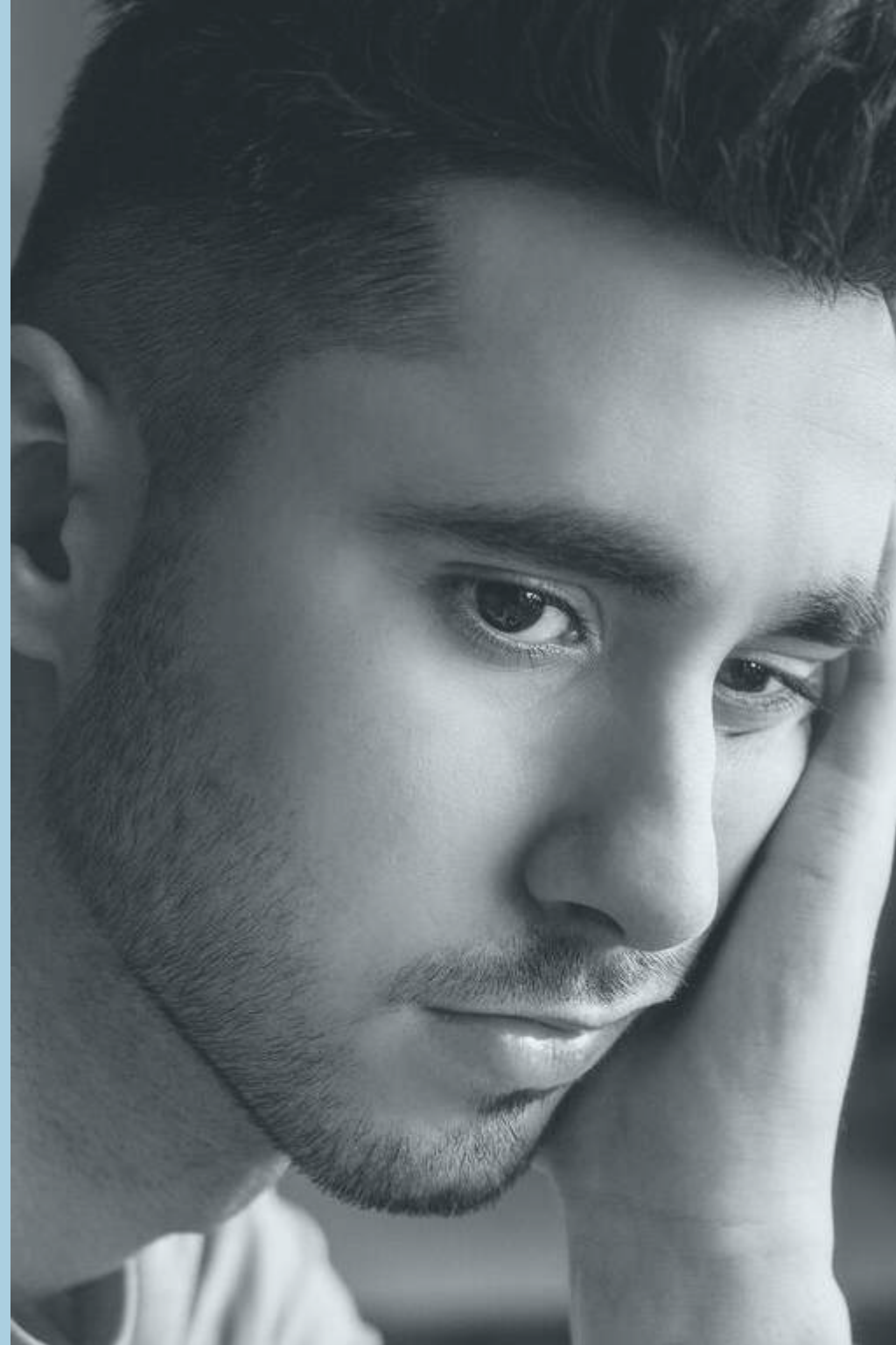


Oh boy!

17 lat: szybka progresja oftalmopatii
uszkodzenie plamki gęstej
zabrane prawo jazdy
trudności w czytaniu
ślepotą

brak warzyw
niestosowanie suplementów

Ann Intern Med. 2019 Sep 3. Blindness Caused by a Junk Food
Diet. Harrison R et al.





DZIEKUJĘ
za uwagę

INTEGMED.PL/WEBINARY

KOLEJNY WEBINAR:
29 PAŹDZIERNIKA 2019