

MEDYCZNY UPDATE

7 kwietnia 2020



INSTYTUT INTEGRACJI MEDYCYNY

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

CC
MIGDAŁKI (↓ LEKI!)
MIESIĄCZKI
SZCZEPIENIA

*hiperalgezia: inhalacja
ból neuropatyczny
ból zw. z zapaleniem*

RECEPTORY!

- MI
- CB2R

OBWÓD + RDZEŃ KRĘGOWY

OK. 2 GODZ.

J Neuroimmunol. 2020 Jan
10;340:577145.



MOLEKULARNE
DZIAŁANIE
OLEJKU LAWENDOWEGO

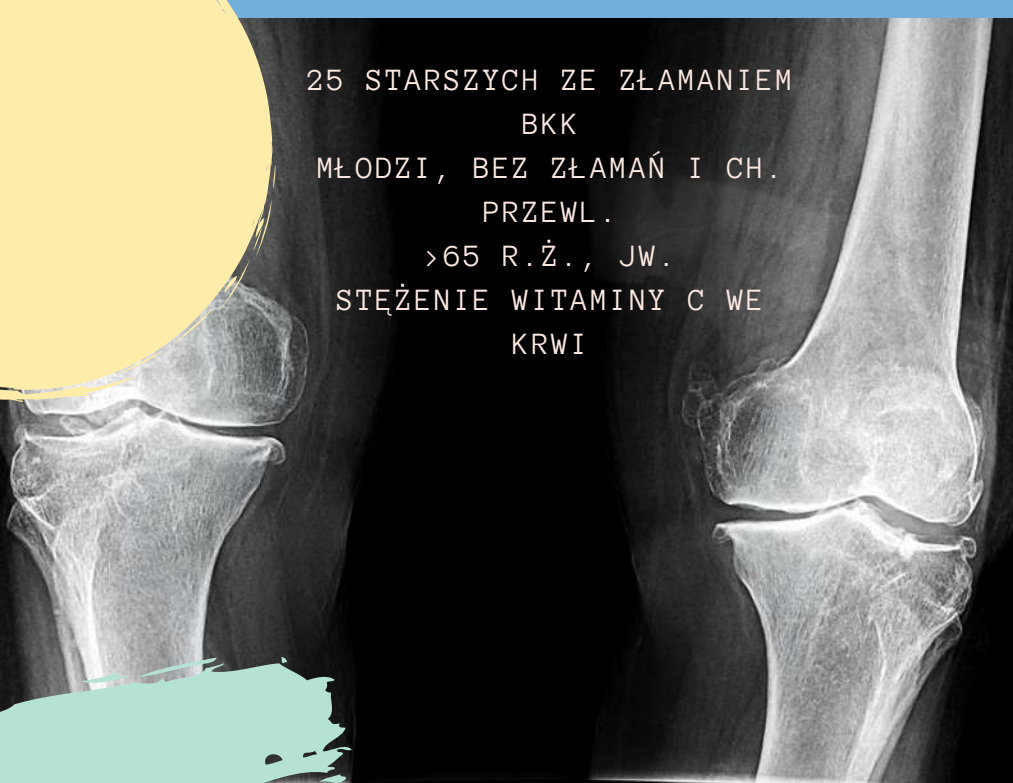
PRZYPRAWY CHRONIĄ



**Papryka, pietruszka,
bazylia, cynamon,
kolendra, kurkuma, kumin,
rozmaryn, imbir,
kolendra...**

**hiperglikemia, hiperlipidemia,
zapalenie**

n=12, BMI>25, 1 rf CVD, niepalący
przed, po 1 i 4 godz.
6 g >1000%!!! ↓↓↓ IL1β 4 godz.
ale nie 2 g



25 STARSZYCH ZE ZŁAMANIEM
BKK
MŁODZI, BEZ ZŁAMAŃ I CH.
PRZEWL.
>65 R.Ż., JW.
STĘŻENIE WITAMINY C WE
KRWI

Centrum Urazowe, Tybinga

PODAWANIE WITAMINY C JUŻ W SZPITALU!

OPERACJA ↓↓↓ O 1/3
96% NIEDOBÓR (60% PRZED ZABIEGIEM)
POWOLNY WZROST NIEWYSTARCZAJĄCY

RYZYO I CIĘŻKOŚĆ POWIKŁAŃ ~ WIT. C PO
ZABIEGU

>65 R.Ż. SUPLEMENTACJA

J Clin Med. 2019 Dec 26;9(1).





CO SIĘ DZIEJE Z CUKRĘM PO SPOŻYCIU 100 G CHLEBA?

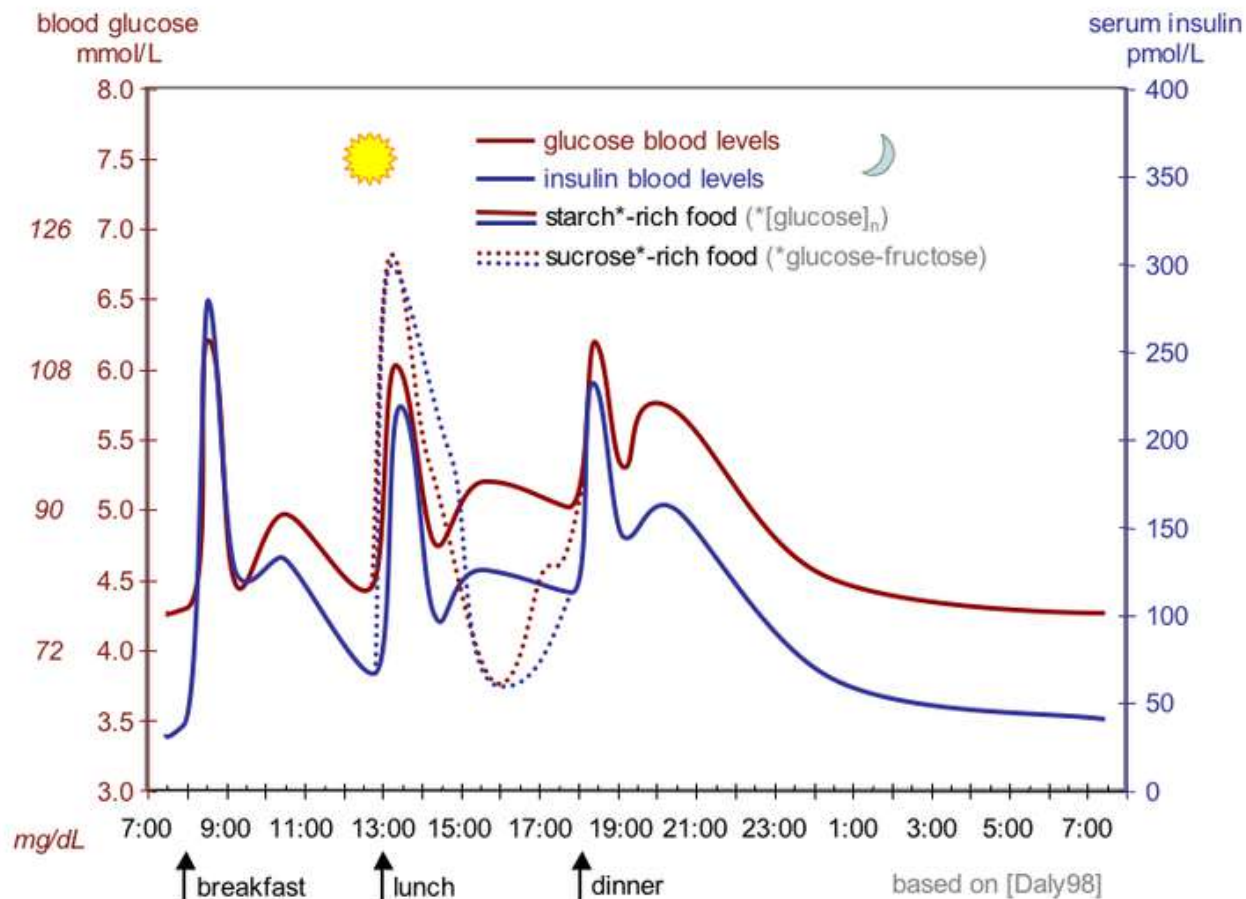
WODA

HERBATA

SOK Z CYTRYNY



KRZYWA OGTT



By Jakob Suckale, Michele Solimena -
Solimena Lab and Review Suckale
Solimena 2008 Frontiers in Bioscience ,
preprint PDF from Nature Precedings,
original data: Daly et al. 1998
PMID 18508724, CC BY 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=68564534>

NA WCHŁANIANIE CUKRU WPŁYWAJĄ:

BŁONNIK, FASOLAMINA, GUMA GUAR
WODOROSTY (FLOROTANINY)
KWERCETYNA
DZIKA RÓŻA
CYTRUSY
PROCYJANIDYNY (PORZECZKA,
BORÓWKI, ARONIA, WINOGRONA)
ZIOŁA, POKRZYWA
SUROWA OLIWA

W TKANKACH DZIAŁAJĄ

MAGNEZ
ALOES
PAPRYKA
LIŚĆ OLIWKI, MORWY
RESWERATROL, KURKUMINA
KWERCETYNA
...
OMEGA-3



ZAHAMOWANIE AMYLAZY W ŚLINIE

*Cytryna do posiłków
Błonnik przed!*

CO SIĘ DZIEJE Z CUKREM PO SPOŻYCIU 100 G CHLEBA?

WODA

Referencyjna

HERBATA

Nie wpłynęła na glikemię

SOK Z CYTRYNY

Glikemia ↓ ↓ o 30%
80 vs 40 min

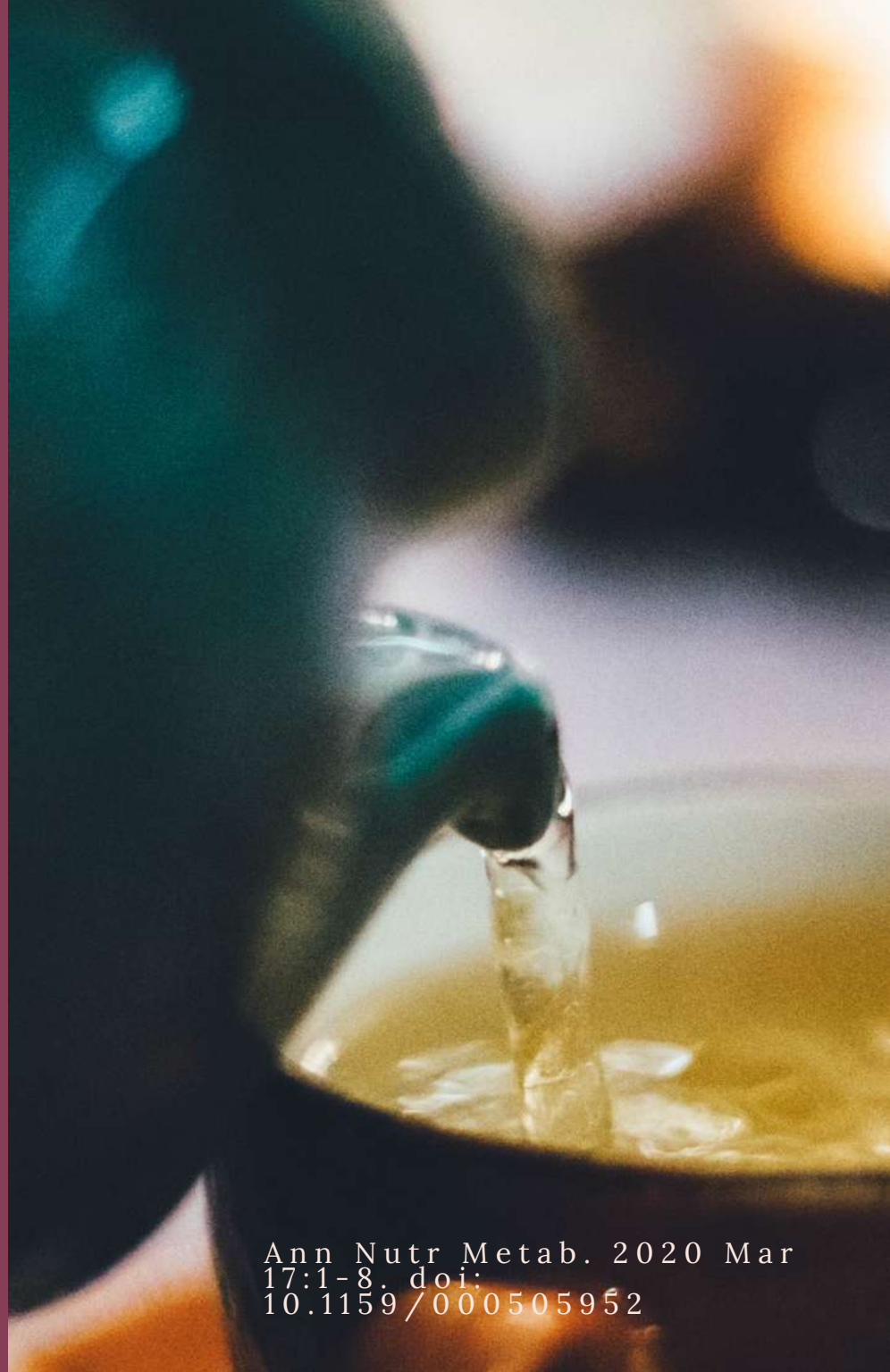


N = 743, >750 ML
AKTYWNOŚĆ ↓ O 60%

HERBATA I RZS

KOBIETY
>65 R.Z.
NIEPALĄCE

Ann Nutr Metab. 2020 Mar
17:1-8. doi:
10.1159/000505952





MARBLES (UNIVERSITY OF CALIFORNIA)
N=258, WYSOKIE RYZYKO

DHA i EPA!

II POŁOWA RYZYKO ↓ 40%

AUTISM. 2020 JAN 21:1362361319877792.



Siła probiotyków

Norfolk and Norwich University Hospitals (III st. ref.) OITN
wcześniaki <23 tyg., <1500 g
2013: o 50% ↓ NEC, sepsa

- *Lactobacillus acidophilus*
- *Bifidobacterium bifidum*
- *Bifidobacterium longum* subsp. *infantis*

Nie stworzone do inwazji...

Arch Dis Child Fetal Neonatal Ed. 2019 Oct 30. Incidence of necrotising enterocolitis before and after introducing routine prophylactic *Lactobacillus* and *Bifidobacterium* probiotics. Robertson C, Savva GM, Clapuci R, Jones J, Maimouni H, Brown E, Minocha A, Hall LJ, Clarke P.



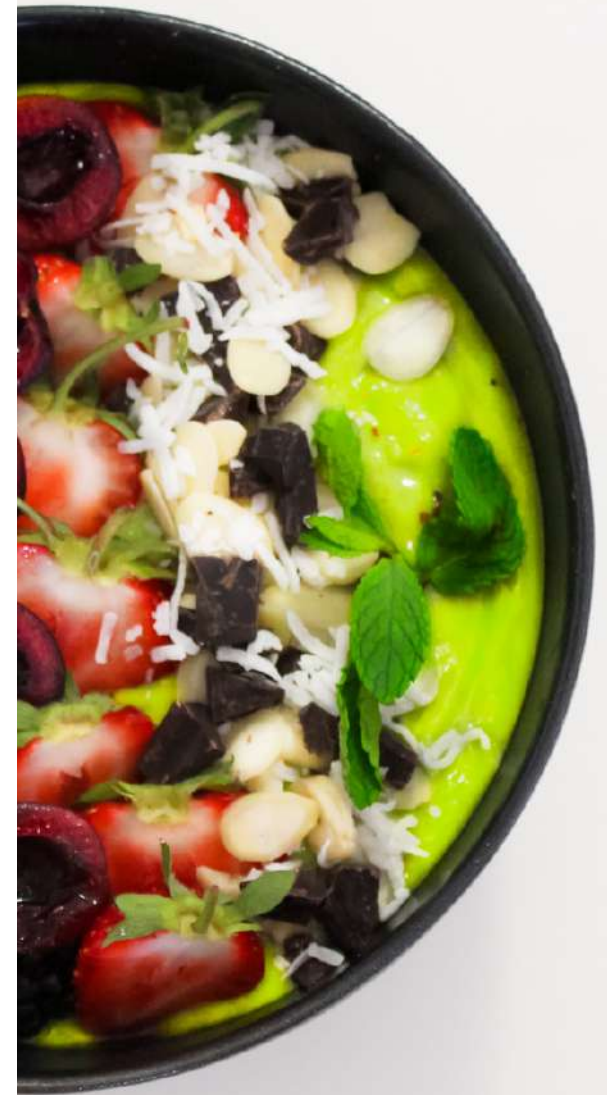


CHOROBA WYBITNIE
DIETOZALEŻNA
ŁĄCZENIE INTERWENCJI

NADCIŚNIENIE

DASH, MEDIT, KCAL
ALKOHOL, TYTOŃ

NUTRACEUTYKI





ŁĄCZENIE RÓŻNYCH
INTERWENCJI



NADCIŚNIENIE

DASH, MEDIT, KCAL
ALKOHOL, TYTOŃ

NUTRACEUTYKI

hibiskus 7,5 / 3,5 mmHg
rozkurcz tętnic





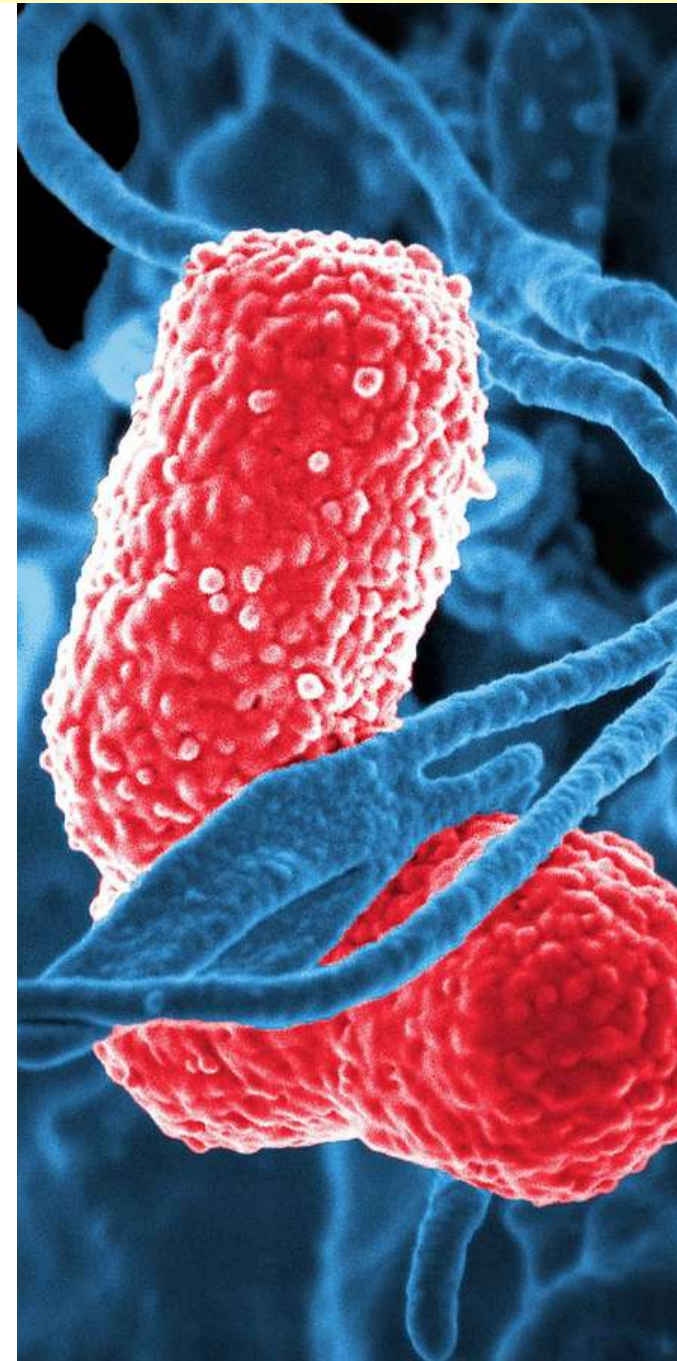
CHOROBA WYBITNIE
DIETOZALEŻNA

NADCIŚNIENIE

DASH, MEDIT, KCAL
ALKOHOL, TYTOŃ

NUTRACEUTYKI

probiotyki/prebiotyki
7,5 / 5 mmHg





CHOROBA WYBITNIE
DIETOZALEŻNA

NADCIŚNIENIE

DASH, MEDIT, KCAL
ALKOHOL, TYTOŃ

NUTRACEUTYKI

kakao 3 / 2 mmHg
synteza tlenku azotu





CHOROBA WYBITNIE
DIETOZALEŻNA

NADCIŚNIENIE

DASH, MEDIT, KCAL
ALKOHOL, TYTOŃ

NUTRACEUTYKI

imbir 6,5 / 2 mmHg
NO,
kanały Ca,
wolne rodniki,
ACE





CHOROBA WYBITNIE
DIETOZALEŻNA

NADCIŚNIENIE

DASH, MEDIT, KCAL
ALKOHOL, TYTOŃ

NUTRACEUTYKI

cynamon 5,5 / 2,5 mmHg
PPAR γ
antyoksydacja





CHOROBA WYBITNIE
DIETOZALEŻNA

NADCIŚNIENIE

DASH, MEDIT, KCAL
ALKOHOL, TYTOŃ

NUTRACEUTYKI

witamina C
5 / 2,5 mmHg
co najmniej 500 mg/24 h





CHOROBA WYBITNIE
DIETOZALEŻNA

NADCIŚNIENIE

DASH, MEDIT, KCAL
ALKOHOL, TYTOŃ

NUTRACEUTYKI

wapń 2,5 / 0 mmHg
??





CHOROBA WYBITNIE
DIETOZALEŻNA



NADCIŚNIENIE

DASH, MEDIT, KCAL
ALKOHOL, TYTOŃ

NUTRACEUTYKI

magnez 3 / 0 mmHg
zależnie od dawki i niedoboru





CHOROBA WYBITNIE
DIETOZALEŻNA

NADCIŚNIENIE

DASH, MEDIT, KCAL
ALKOHOL, TYTOŃ

NUTRACEUTYKI

omega-3
4 / 3 mmHg

przeciwzapalnie
kanały K i Ca
NO
ACE





CHOROBA WYBITNIE
DIETOZALEŻNA

NADCIŚNIENIE

DASH, MEDIT, KCAL
ALKOHOL, TYTOŃ

NUTRACEUTYKI

siemię lniane
10 / 7 mmHg

przeciwzapalnie
kanały K i Ca
NO
ACE





CHOROBA WYBITNIE
DIETOZALEŻNA

NADCIŚNIENIE

DASH, MEDIT, KCAL
ALKOHOL, TYTOŃ

NUTRACEUTYKI

kwercetyna 500 mg
3 / 2,5 mmHg





CHOROBA WYBITNIE
DIETOZALEŻNA

NADCIŚNIENIE

DASH, MEDIT, KCAL
ALKOHOL, TYTOŃ

NUTRACEUTYKI

likopen
szafran
aronia
katechiny
...



NADCIŚNIENIE

NUTRACEUTYKI

NIE ZASTĘPUJĄ LEKÓW...
... A NA PEWNO NIE SAME I
NIE OD RAZU!



UM W LUBLINIE, NIZP

Fitoestrogeny dla serca

BIOCHANINA I FORMONENTYNA
→ GENISTEINA I DAIDZEINA

10 RCT, N=900

↓ TC 10 MG/DL

↓ LDL 5 MG/DL

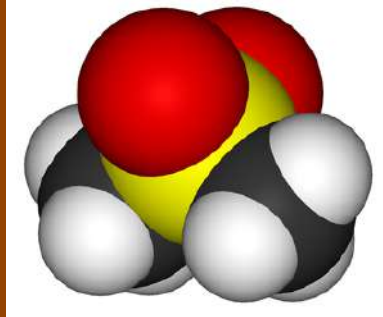
EFEKT W NADWADZE!

MATURITAS. 2020 FEB;132:7-16.



SKÓRA

- styl życia
- chemia
- słońce
- dieta
- witaminy i minerały
- zioła, kolagen, karotenoidy...



METYLOSULFONYLO METAN

zboża, skrzyp, wodorosty,
warzywa i owoce

geny reakcji zapalnych
integralności, funkcji
barierowej (woda!)
cystyna → glutation

35-60 lat
korneometria, kutometria, VIS,
subiektywna

wygładza skórę
↓ zmarszczki
nawilżenie i elastyczność

1 vs 3g
szybkość efektu
~ 4 tyg.

Int J Vitam Nutr Res. 2020
Feb 21:1-10.



STAWY

PMR



TRICHOTILLOMANIA

Utrata włosów
Napięcie/lęk/nuda → Ulga
Próby zaprzestania

NEGATYWNE WZMOCNIENIE

Klomipramina + witamina D (1000 j.)

receptory! + neuroprotekcja
OCD, depresja, schizofrenia

MIESZEK WŁOSOWY

MENT HEALTH CLIN. 2020 JAN 9;10(1):38-
43.



3-4 MIESIĄCE

**WITAMINA
D**





DZIĘKUJĘ
za uwagę

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

KOLEJNY WEBINAR:
ZA TYDZIEŃ