

NUTRACEUTYKI

Zdrowie kobiet

badania kliniczne



Flawonoidy dla krażenia żylnego

- wymiatanie wolnych rodników >>> wit. C
- chelatacja metali
- ↓ reakcji zapalnych
- ↓ zapotrzebowanie na tlen
- ↓ uszkodzeń DNA
- ↓ uszkodzeń błon komórkowych
- ↑ przepływ w mikrokrażeniu
- zapobieganie zakrzepicy



Flawonoidy dla krażenia żylnego

- antocyjaniny: jagody borówki, aronia, maliny, jeżyny, czarny bez, czerwona kapusta, bakłażan
- taniny: w pestkach i skórkach winogron, herbacie, cynamonie, kakao, aronii, żurawinach i czarnej porzeczce, wąkrotce azjatyckiej oraz w ekstrakcie z kory sosny nadmorskiej
- diosmina, hesperydyna (cytrusy)
- rutyna (zielona herbata, rabarbar, kapary)



Flawonoidy

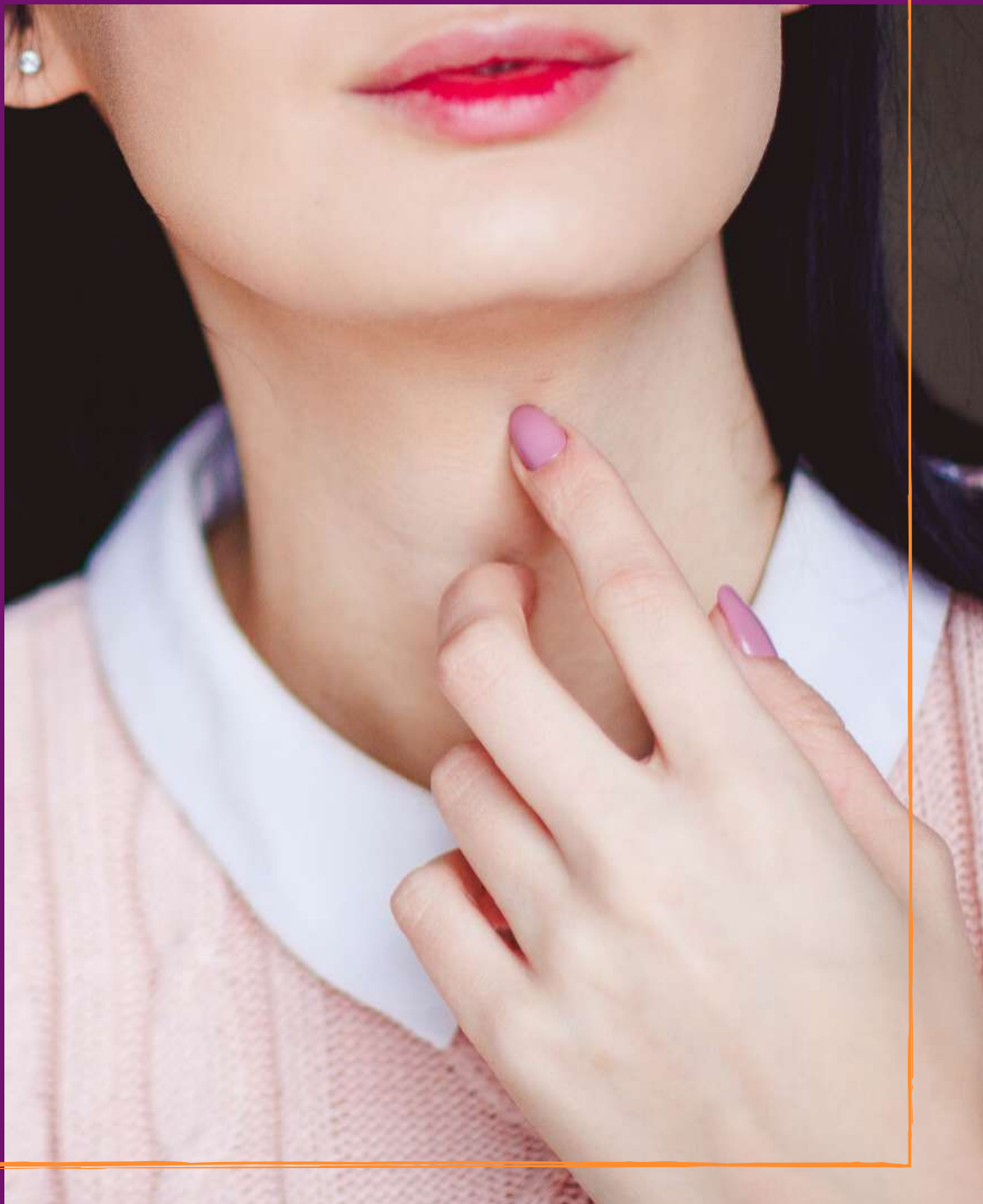
Nutraceutyki dla krażenia żylnego

- antocyjaniny: jagody borówki, aronia, maliny, jeżyny, czarny bez, czerwona kapusta, bakłażan
- taniny: w pestkach i skórkach winogron, herbacie, cynamonie, kakao, aronii, żurawinach i czarnej porzeczce, wąkrotce azjatyckiej oraz w ekstrakcie z kory sosny nadmorskiej
- diosmina, hesperydyna (cytrusy)
- rutyna (zielona herbata, rabarbar, kapary)

- terpeny – kasztanowiec, wąkrotka azjatycka, ruszczyk, miłorząb japoński
- kumaryny – oliwka europejska, selerowate.



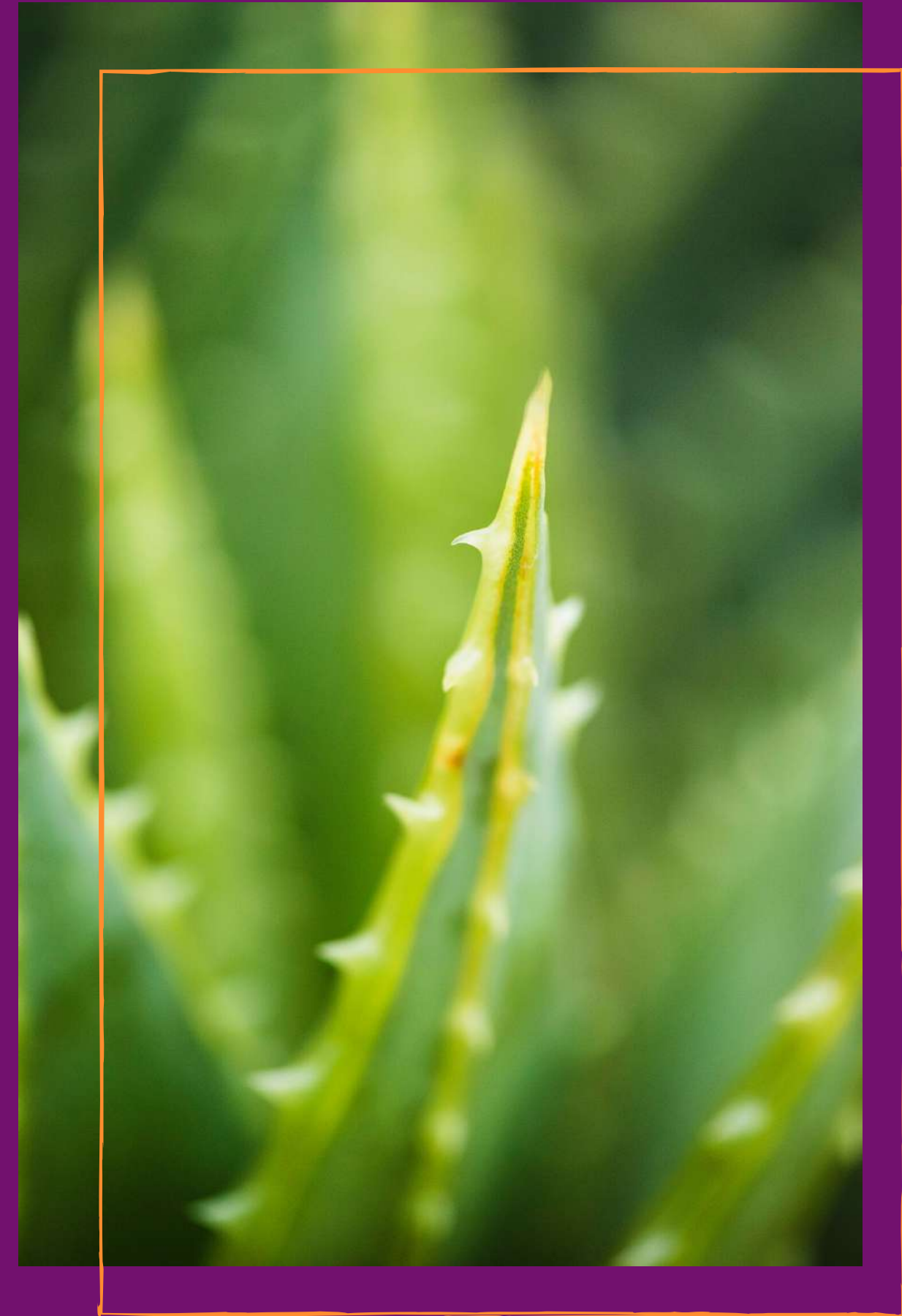
Witajcie



50-100 ml/24 h
3 mies.:
↓ TSH, anty-TPO
↑ fT4

9 mies.:
norma TSH
60% bez p-ciał

Aloes w Hashimoto





Toczeń (SLE)

- **każdy jednostkowy wzrost przewagi omega-6 nad omega-3 ~ wyższy wskaźnik aktywności tocznia**
- **każdy wzrost udziału omega-3 (o 1 g na 1000 kcal) ~ mniejszy wskaźnik aktywności tocznia oraz poprawa snu**
- **trendy: nastrój, ból, jakość życia**

Omega-3: oleje rybne, lniany

Omega-6: słonecznikowy, z orzechów ziemnych, kukurydziany, oliwa!



Granica przewagi omega-3>6

Rodzaj tłuszczu ↕	Wartość energetyczna ↕	Omega-3 ↕	Omega-6 ↕	Stosunek 3/6 ↕
Olej z łososia	123	5182	302	17,16
Olej z wątroby dorsza (tran)	123	2811	254	11,07
Olej ze śledzia	123	1926	195	9,88
Olej z sardynek	123	3688	513	7,19
Olej z pachnotki	120	8960	1680	5,33
Olej lniany	120	7980	2240	3,56
Masło bezwodne	112	185	288	0,64
Olej rzepakowy niskoerukowy	124	1302	2842	0,46
Olej z gorczycy sarepskiej	124	826	2146	0,38
Olej z orzechów włoskich	120	1414	7194	0,20
Olej sojowy	120	925	6936	0,13
Olej z zarodków pszennych	120	938	7453	0,13
Domowy smalec z dodatkiem oleju roślinnego	115	141	1242	0,11
Oliwa z oliwek	119	81	1067	0,08
Olej sojowy utwardzony	120	354	4746	0,07
Masło shea	120	41	666	0,06
Majonez (z oleju sojowego i kartamusowego)	99	414	7176	0,06
Przemysłowy smalec z dodatkiem oleju roślinnego	115	128	2317	0,06
Olej słonecznikowy >70% kwasu oleinowego	124	27	505	0,05
Olej z otrębów ryżowych	120	218	4542	0,05
Mieszanina margaryny z masłem	102	103	2162	0,05
Masło kakaowe	120	14	381	0,04
Olej słonecznikowy utwardzony	120	122	4801	0,03

https://pl.wikipedia.org/wiki/Kwasy_tłuszczowe_omega-3

Bolesne miesiączki

Cynamon 1 g

72 godz. od 1 dnia, 2 cykle

Chmiel, męczennica, kozłek lekarski

reorganizacja obwodów
neuralnych

Omega-3, B1, magnez, lukrecja, resweratrol

↓ cytokin prozapalnych, MMX
Mg - rozkurcz mm. gładkich





PMS

**WITAMINA D > VS <20
NG/ML = WIĘKSZE
SZANSE OBJAWÓW**

70%: dezorientacja

50%: potrzeba bycia samą

50%: kurcze łydek

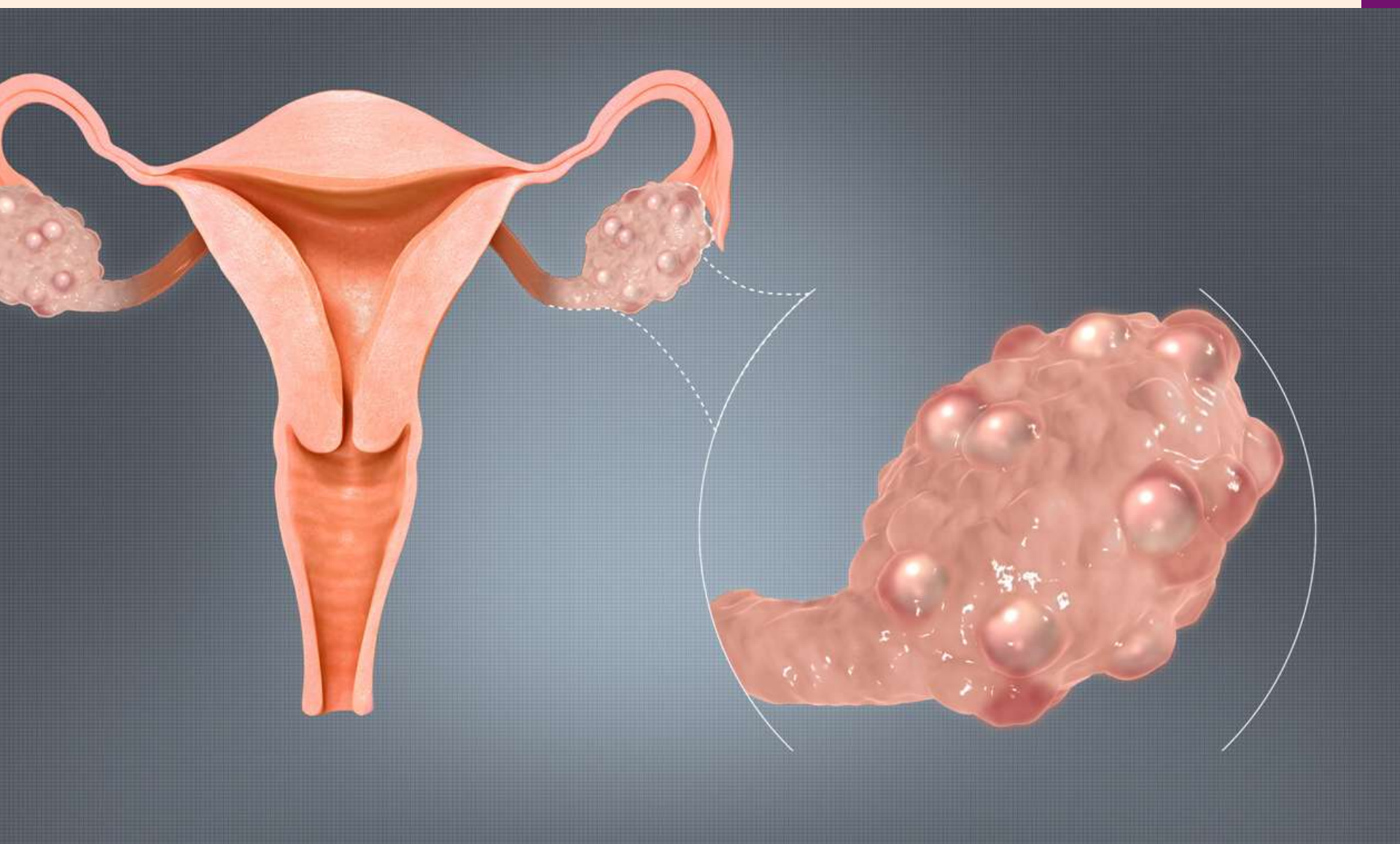
50%: zmęczenie

60%: lęk

**J Acad Nutr Diet. 2018 Aug 31. pii: S2212-2672(18)30987-
O. Association between Vitamin D Status and
Premenstrual Symptoms. Jarosz AC, El-Sohemy A.**



PCOS



Witamina D + kwasy omega-3

↓ testosteronu, ↓ lęku, ↑ nastrój, ↓ CRP, IL1, MDA

Ogr. kalorii, ↓ ind. glikemiczny, aktywność fizyczna!, suplementacja: witamina D, inozytol

↓ m.c., regulacja cyklu i owulacji

Magnez + witamina E

↓ wskaźniki metaboliczne, ↓ zapalne, ↓ hirsutyzmu

Cynamon 500 mg

↓ m.c., poprawa parametrów gosp. węglowodanowej i lipidowej

Koenzym Q10, Se, kw. foliowy, glicyryzyna, omega-3, wit. E

↓ testosteron, ↓ AMH, LH/FSH

Witamina D + probiotyki

↓ stres i lęki, ↑ nastrój, ↓ testosteron, ↓ owłosienie, ↓ CRP, MDA, ↑ glutation

Koenzym Q10



- Mitochondrium kluczem do przeżycia komórki jajowej
- Owulacja: "wybudzenie" z hibernacji
- IVF: Q10 200 g dziennie: ↑ szans (kilkanaście proc.)
- ↓ rezerwy: skuteczniejsza stymulacja gonadotropinami, więcej dobrej jakości embrionów, częściej skuteczne zapłodnienie
- równowaga redox?

Reprod Biol Endocrinol. 2018 Mar 27;16(1):29. Pretreatment with coenzyme Q10 improves ovarian response and embryo quality in low-prognosis young women with decreased ovarian reserve: a randomized controlled trial. Xu Y, Nisenblatt V, Lu C, Li R, Qiao J, Zhen X, Wang S.
Antioxidants (Basel). 2018 Oct 13;7(10). CoQ10 Supplementation in Patients Undergoing IVF-ET: The Relationship with Follicular Fluid Content and Oocyte Maturity. Giannubilo SR, Orlando P, Silvestri S, Cirilli I, Marcheggiani F, Ciavattini A, Tiano L.



Ciąża, dieta, zdrowie dziecka

Omega-3: astma i świsty, autyzm, poród przedwczesny, po porodzie: depresja ↓

Witamina C u palaczek: ↓ astmy, 30 mln USD ~ 18 lat, SMOG???

Witamina D 800 j. (krzywa U) ↓ 30% świstów i astmy

Witamina D mniejsze ryzyko hipotrofii płodu

WĄKROTKA
AZJATYCKA

Rozstępy

3 x 225 mg + krem nawilżający
vs krem nawilżający
vs krem na rozstępy

↑ kolagenu
bielszy odcień
↑ ukrwienie, ucieplenie, elastyczność
najlepsza redukcja rozstępów

Minerva Ginecol. 2018 Oct;70(5):629-634. Postpartum stretchmarks: repairing activity of an oral Centella asiatica supplementation (Centellicum®). Hu S, Belcaro G, Hosoi M, Feragalli B, Luzzi R, Dugall M.



Menopauza

Nocne poty: omega-3

można dołączyć do
fitoestrogenów

Rok suplementacji! izoflawony, wapń, witamina D, prebiotyki

↓ objawy naczyniowe,
↑ życia seksualnego, ↑ HDL

B6 i ryby morskie

↓ uderzeń gorąca

Tłuszcze mają znaczenie!

objawy ↑ ↑ ~ omega-7 i 9 ,
↓ omega-3 (oraz 3/6):
somatyczne, psychologiczne,
ukł. moczowo-płciowy

Olejek lawendowy

↓ objawy naczynioruchowe,
↑ życie seksualne, relacje
psychospołeczne





endocrine
disruptors?

Blonnik

RYZYKO RAKA JAJNIKA
↓ 6-10% NA KAŻDE 10 G

- Nutr J. 2018 Oct 30;17(1):99. Dietary fiber intake and reduced risk of ovarian cancer: a meta-analysis. Zheng B, Shen H, Han H, Han T, Qin Y.
- Nutr Res. 2018 Sep;57:1-11. Dietary fiber intake is associated with a reduced risk of ovarian cancer: a dose-response meta-analysis. Xu H, Ding Y, Xin X, Wang W, Zhang D
- J Int Med Res. 2018; Association between dietary fiber intake and risk of ovarian cancer: a meta-analysis of observational studies. Huang X, Wang X, Shang J, Lin Y, Yang Y, Song Y, Yu S

Witamina D

*Suplementacja koreluje
z rakiem piersi*

400 pacjentek z Karachi

Grupa kontrolna n=784

<20 ng/ml

>30 ng/ml

↪ różnica ryzyka 50 proc. ↩

Suplementacja wit. D przez rok

↓ ryzyka o prawie 70 proc.



Zdrowe kości

Witamina B2, B3, wapń, białko

niekorzystnie: omega-6, beta-karoten,
witamina E

Witamina C

ryzyko osteoporozy ↓ o 30 proc., ↑
BMD BKK + L1-5

IOF: białko 0,8 g/kg

suplementy zmniejszają obrót kostny
niedobór >>> nadmiar

Kurkumina 100 mg/kg

wzrost gęstości
kości po urazie





Na kwarantannie

NIE TRZEBA KOŃCZYĆ WSZYSTKIEGO
NIEDOKOŃCZONEGO



**Dziękuję
za uwagę**



Prezentacja:

<https://integmed.pl/webinary>

kolejny webinar: za tydzień