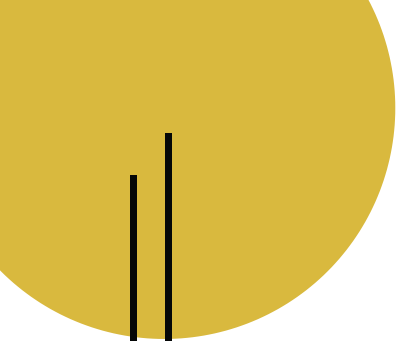


# NOWOŚCI MEDYCZNE

23 czerwca  
2020 r.



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



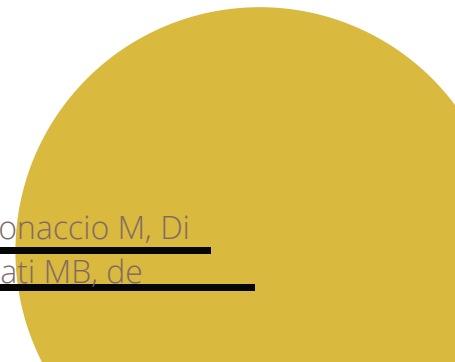
## MONI-SALI STUDY

2005-2010  
n=22 tys.

2 x w tyg. vs >4 x  
ryzyko zgonu ↓ o 25%  
śmierć ← ch. ukł. krąż ↓ 35%

bez NT

J Am Coll Cardiol. 2019 Dec 24;74(25):3139-3149. Chili Pepper Consumption and Mortality in Italian Adults. Bonaccio M, Di  
Castellnuovo A, Costanzo S, Ruggiero E, De Curtis A, Persichillo M, Tabolacci C, Facchiano F, Cerletti C, Donati MB, de  
Gaetano G, Iacoviello L; Moli-sani Study Investigators.





Kapsaicyna:

- metabolizm komórkowy
- ↑ spalanie tłuszczów
- odchudzanie
- śródbłonek

## MONI-SALI STUDY

2005-2010  
n=22 tys.

2 x w tyg. vs >4 x  
ryzyko zgonu ↓ o 25%  
śmierć ← ch. ukł. krąż ↓ 35%

bez NT



zm

skowy

- ↑ spalanie tłuszczów
- odchudzanie
- śródbłone

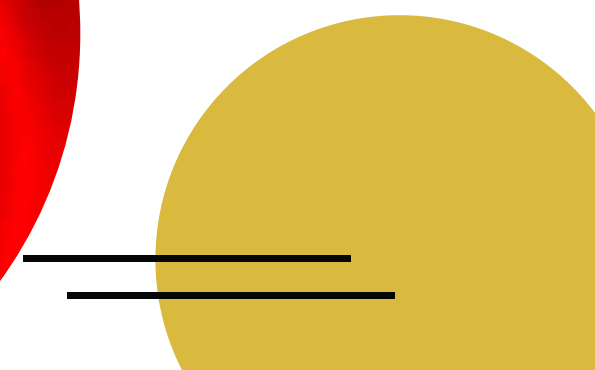


## MONI-SALI STUDY

2005-2010  
n=22 tys.

2 x w tyg. vs >4 x  
ryzyko zgonu ↓ o 25%  
cierć ← ch. ukł. krąż ↓ 35%

bez NT





# Chmiel

## RCT PLACEBO FUNKCJE POZNAWCZE

n=60, >45 r.ż., trudności z koncentracją, pamięcią  
12 tyg. kwasy organiczne 35 mg → ↑ test fluencji słownej  
↑ test Stroopa  
↓ zmęczenia  
↓ lęku

J Agric Food Chem. 2020 Jan 8;68(1):206-212. Effects of Hop Bitter Acids, Bitter Components in Beer, on Cognition in Healthy Adults: A Randomized Controlled Trial. Fukuda T, Obara K, Saito J, Umeda S, Ano Y.



J Agric Food Chem. 2020 Jan 8;68(1):206-212. Effects of Hop Bitter Acids, Bitter Components in Beer, on Cognition in Healthy Adults: A Randomized Controlled Trial. Fukuda T, Obara K, Saito J, Umeda S, Ano Y.



# Homocysteina

## PIWO KONCERNOWE I KRAFTOWE

n=24, 330 ml przez 3 tyg. (B6, B9, B12)

zdrowi, bez suplementów, niepalący, zwykła dieta

4,5%: ↓ HCY ~ 0,8  $\mu\text{mol/l}$ , ↑ B9 0,5 ng/ml

9%: ↑ GGTP, ↓ B6 (duże dawki alkoholu ↓ metabolizm HCY)

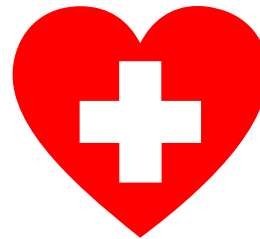
# Sen I FITOFARMACEUTYKI



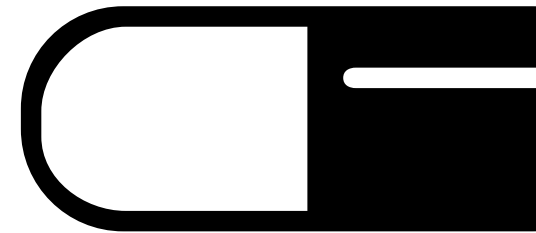
1/3 populacji  
ma/będzie  
miało  
1/5 się leczy



cukrzyca,  
otyłość, lęk,  
f. poznawcze



1/2 szuka  
pomocy  
lekarskiej



leki usypiają  
i uzależniają

# Sen

## I FITOFARMACEUTYKI



Valeriana  
officinalis,  
kozłek lekarski



skuteczna dawka już 160 mg  
poprawia: czas wybudzania, zasypiania  
ciężkość bezsenności  
EEG → ↓ lęk  
przewlekła > nagła

# Sen

## I FITOFARMACEUTYKI



Lawenda



RFN: lek przeciwlękowy  
sen: ↓ częstość wybudzeń  
kilka tygodni stosowania!

# Sen

## I FITOFARMACEUTYKI



Monoterapia (-)

ALE:



Chmiel



↑ jakość snu



↑ sen, zasypianie, ↓ ciężkość  
min. 2 tygodnie stosowania!

# Sen

## I FITOFARMACEUTYKI



Rumianek  
↑ jakość snu,  
↓ czas zasypiania  
(miesiąc)



Rozmaryn  
↑ jakość snu



Dziurawiec  
900 mg, 3 mies.  
menopauza + depresja



Kava kava  
PL: od 2016 r.

CC BY-SA 3.0,  
[https://commons.wiki  
media.org/w/index.php  
?curid=891341](https://commons.wiki<br/>media.org/w/index.php<br/>?curid=891341)

# Sen

## I FITOFARMACEUTYKI



- melatonina
- melisa
- mak
- witamina B6

# SYNERGIA



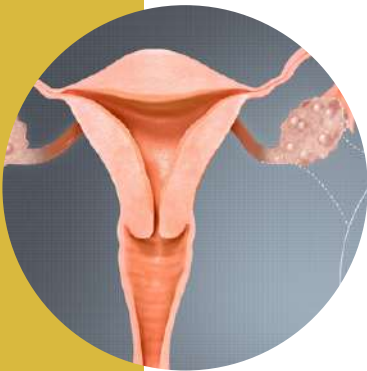
## WITAMINA D

2000 j.



## ZIELONA HERBATA

EGCG (galusan  
epikatechiny) 300 mg



## WITAMINA B6

10 mg

# Mięśniaki macicy

po 4 miesiącach:  
regresja (↓ o 1/3) vs  
kontrola: wzrost  
↓ ból  
↓ krwawienia  
↑ jakość życia

# synergia

POTWIERDZONA U LUDZI

# Polski styl życia rak piersi

Badanie kliniczno-kontrolne  
n=200

energia z PUFA >10%: ryzyko ↓  
o 60%

↓↓↓ omega-3/6 ↑ o 100%

nadwaga/otyłość ↑ o 100%

ryby <3/rok ↑ 3,5 x

wieś prawie 2 x > miasto



In Vivo. 2020 Jan-Feb;34(1):423-431. Total Dietary Fats, Fatty Acids, and Omega-3/Omega-6 Ratio as Risk Factors of Breast Cancer in the Polish Population - a Case-Control Study. Dydjow-Bendek D, Zagożdżon P



# Polski styl życia

## Witamina D

WOBASZ (N=2400)

Wieloośrodkowe Ogólnopolskie Badanie  
Stanu Zdrowia Ludności

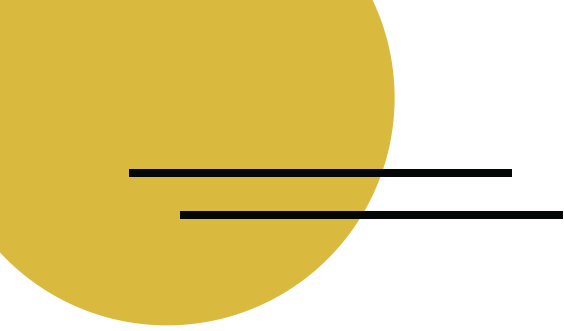
< 5% SUPLEMENTUJE WITAMINĘ D

~ ↓ ↓ SBP

~ ↑ ↑ HDL u otyłych ♂ (i TG u ♀)

nadwaga, otyłość, nadciśnienie → witamina D  
(tk. tłuszcz.: 4000, a nie 2000 j.)

Int J Occup Med Environ Health. 2020 Jan;  
17;33(1):107-118. Vitamin D - dietary  
intake, supplementation and metabolic  
status of Polish adults. Kamińska S, Pikala  
M, Działkowska-Zaborszczyk E, Bielecki W,  
Rębowska E, Kozakiewicz K, Nadrowski P,  
Drygas W, Kwaśniewska M.



# Witamina B6

## **SUPLEMENTACJA**

**↓ RYZYKO RAKA PŁUC**

### WOMEN'S HEALTH INITIATIVE

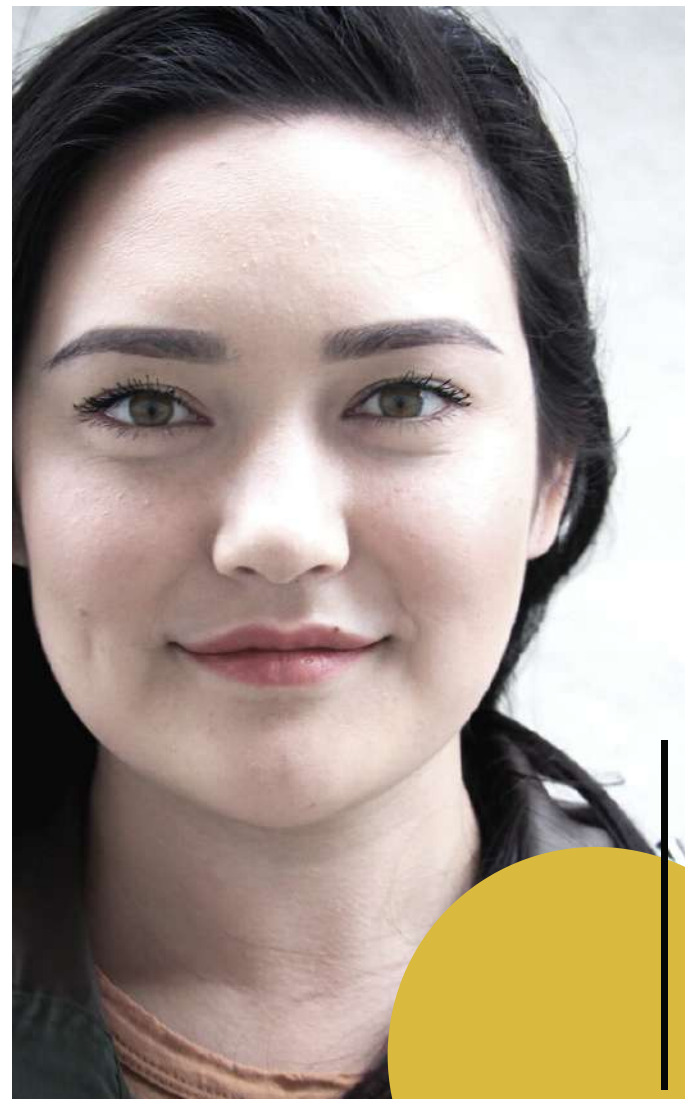
n=160 tys. po 50 r.ż.

b. dokładne dane o suplementacji (krew)

### NAWET DUŻE DAWKI!

↓ o 16%, niezależnie od tytoniu

B6 a nie B9, B12



# Witamina B

## SUPLEMENTACJA ↓ RYZYKO RAKA PŁUC

WOMEN'S HEALTH INITIATIVE

n=160 tys. 50 r.ż.

b. dokładne dane o suplementacji (krew)

NAWET DUŻE DAWKI!

↓ o 16%, niezależnie od typu krwi

B6 a nie B9, B12

Clin Nutr. 2020 Jan 14. Meta-analysis of  
randomized controlled trials of the effects of  
probiotics on functional constipation in adults  
Zhang C, Jiang J, Tian F, Zhao J, Zhang J, Zhai QG,  
Chen W.



# Zaparcia czynnościowe

**PROBIOTYKI: BYLE NIE JEDEN!**

psychika, nawyki ←

15 RCT z kontrolą placebo: ↓ pasażu

+1 wypróżnienie / tydz.

zmiękczenie mas kałowych

↓ wzdęć

J Ethnopharmacol. 2019 Dec 5;245:112153. The role of gut microbiota for the activity of medicinal plants traditionally used in the European Union for gastrointestinal disorders.

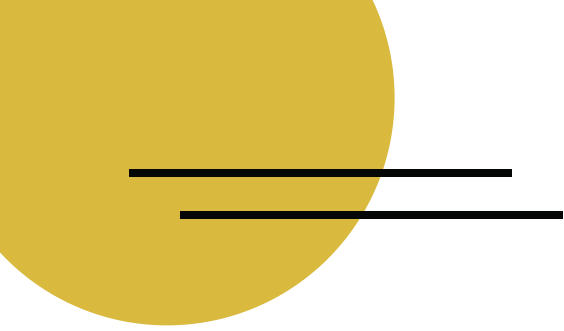
Thumann TA, Pferschy-Wenzig EM, Moissl-Eichinger C, Bauer R.

# Bakterie i zioła

## FARMACEUTYKI, ŻYWNOŚĆ...

- interakcje korzystne i niekorzystne (produkt→flora, flora→produkt)
- błonnik → SCFA
- cykoria: inulina
- siemię lniane: błonnik, lignany
- taniny i antocyjanidyny → metabolizm → krew
- kurkumina, kwas rozmarynowy, szagaol...





# Negatywizm

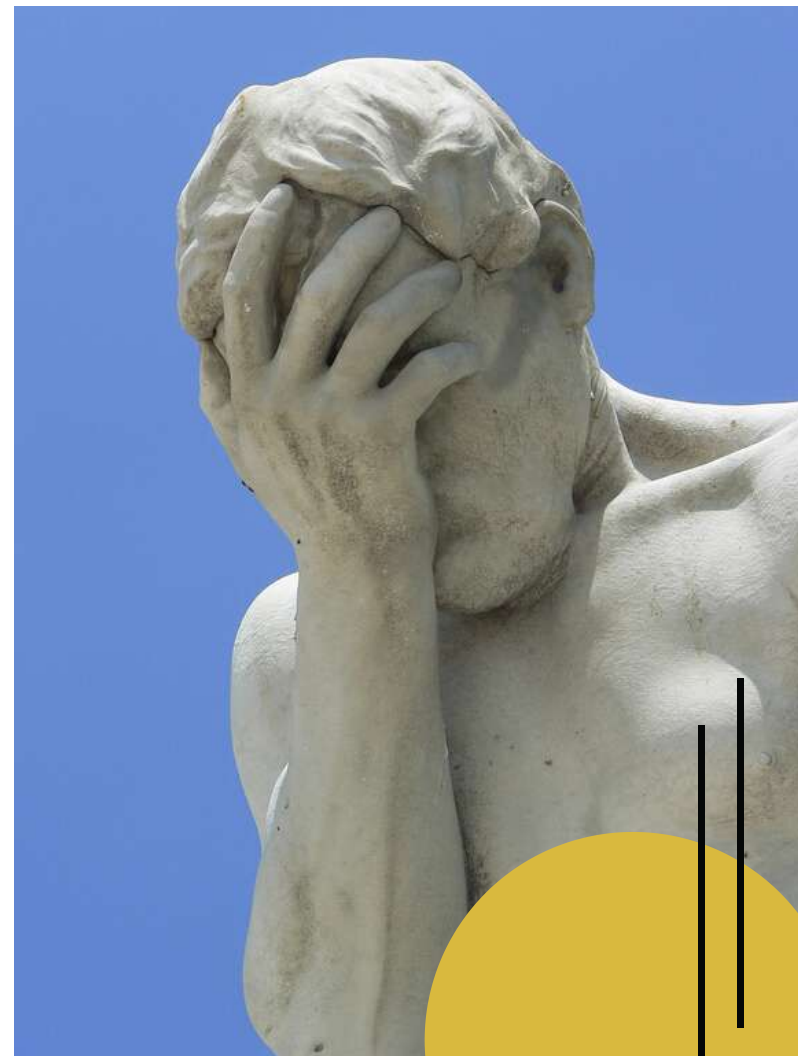
## WIAŻE SIĘ Z DEMENCJĄ

N=292, PREVENTAD+IMAP

tau-PET, amyloid-PET

RNT ~ GLOBALNY ↓ F. POZN.

- pamięć świeża
- pamięć długotrwała
- amyloid
- tau



Epilepsia Open. 2020 May 27;5(2):285-294. Daily  
Listening to Mozart Reduces Seizures in  
Individuals With Epilepsy: A Randomized Control  
Study. Marjan Rafiee et al.



# Mozart

n=13, Sonata D-dur K.448

6 min/3 mies.

skrzyżowanie grup

1 wolny od napadów

11 ↓

1 bz.





INTEGMED.PL/WEBINARY

KOLEJNY WEBINAR:  
30 CZERWCA