

NOWOŚCI MEDYCZNE

4 sierpnia 2020 r.



INSTYTUT INTEGRACJI MEDYCYNY

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



ADHD



ROZWÓJ MÓZGU

Witamina D, B6, Zn, Mg, omega-3

ADHD



ALI ASHGAR HOSPITAL

Witamina D (50 tys. j./tyg.) + Mg
(6 mg/kg/24h) vs placebo, 8 tyg.

CONNERS PARENT RATING SCALE

- ↑ zachowania
- ↓ problemów społecznych
- ↓ nieśmiałości
- ↓ lęku





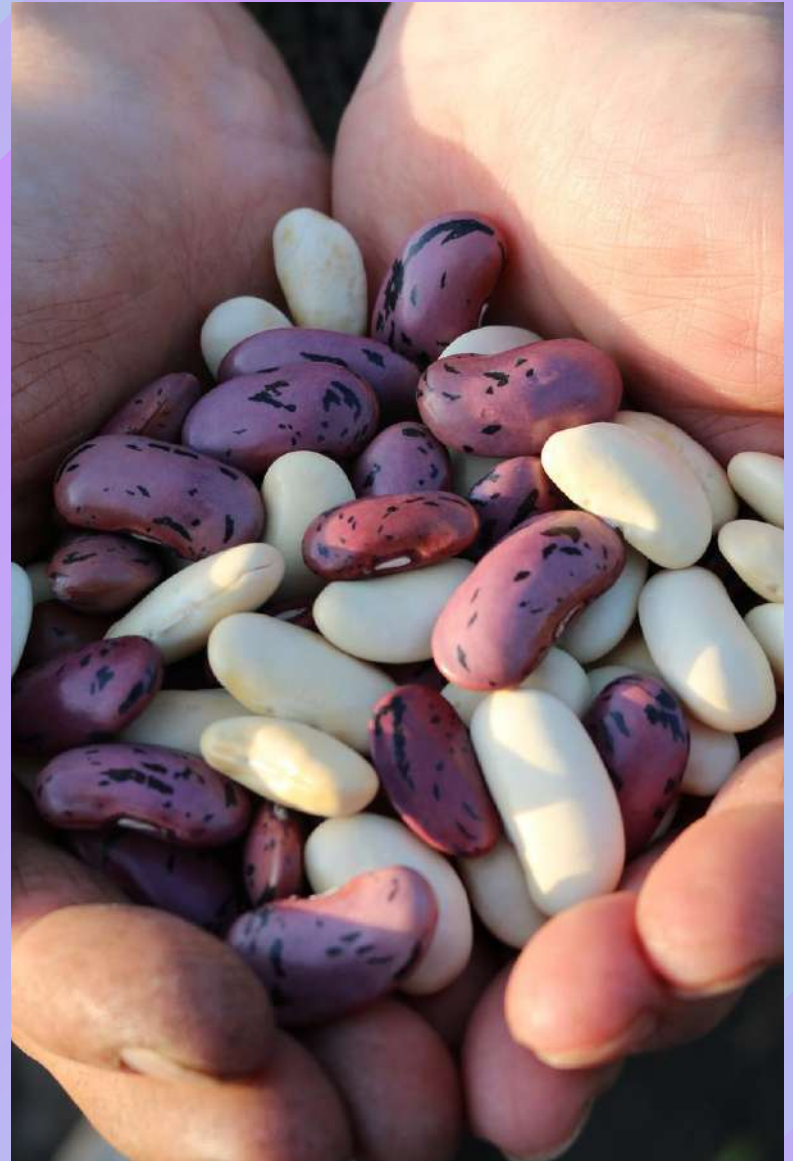
Fasolamina



CHINY, ZDROWI OTYLI

Fasolamina 2.4 g dziennie vs placebo, 35 dni

- ↓ 2 kg vs 0,3 kg
- ↓ gr. tk. podskórnej (4 rejony)
- ↓ obwodu w pasie i biodrach



Food Sci Nutr. 2020 Feb 5;8(3):1315-1324. Regular intake of white kidney beans extract (*Phaseolus vulgaris* L.) induces weight loss compared to placebo in obese human subjects. Wang S et al.

Fasolamina

DYSPENSA

- ↓ 2 kg vs 0,3 kg
- ↓ gr. tk. podskórnej (4 rejony)
- ↓ obwodu w pasie i biodrach



Food Sci Nutr. 2020 Feb 5;8(3):1315-1324. Regular intake of white kidney beans extract (*Phaseolus vulgaris* L.) induces weight loss compared to placebo in obese human subjects. Wang S et al.



RZS



**2 X 500 MG
(5 G
SUROWEGO)**

n=70, LMPCh, bez NLPZ
placebo = zapach
czosnku

8 tyg:

- ↓ MDA, ↑ anty-ox osocza
- ↓ ból (placebo const)
- ← ↓ COX-2, ochronne cz. transkrypcyjne

Cukrzyca

TYP 1
TYP 2
CIĘŻARNYCH



PLoS Med. 2020 Mar
6;17(3):e1003053.
Dietary fibre and whole
grains in diabetes
management: Systematic
review and meta-
analyses. Reynolds AN,
Akerman AP, Mann J.

BŁONNIK

ważny element terapii
bez względu na źródło
największe korzyści ←
największe spożycie
35 vs 19 g: -14/1000

uzupełnianie:

- ↓ HbA1c
- ↓ insulina
- ↓ insulinooporność
- ↑ profil lipidowy
(LDL, TG, TC)
- m.c., BMI
- ↓ CRP

<1 rok obserwacji

CHOROBY ZAPALNE JELIT

← ukt.

immunologiczny:
patogen? dysbioza?

DIETA DLA BAKTERII

REMISJA
ZAOSTRZENIE



REMISJA



Dieta śródziemnomorska

Bogata w błonnik

✗ przetworzona

✗ tłuszcze: trans, omega-6

✓ ograniczać nadmiar!

♥ omega-3

ZAOSTRZENIE



Zupełnie inna dieta!

♥ warzywa pieczone / gotowane

✓ białe pieczywo

✗ grubo zmielone ziarna, ciemne
pieczywo

błonnik rozpuszczalny: pektyny,
beta-glukany, śluzy roślinne

BRAKUJĄCE MIKROELEMENTY

wpływające na odpowiedź
immunologiczną

WITAMINA A

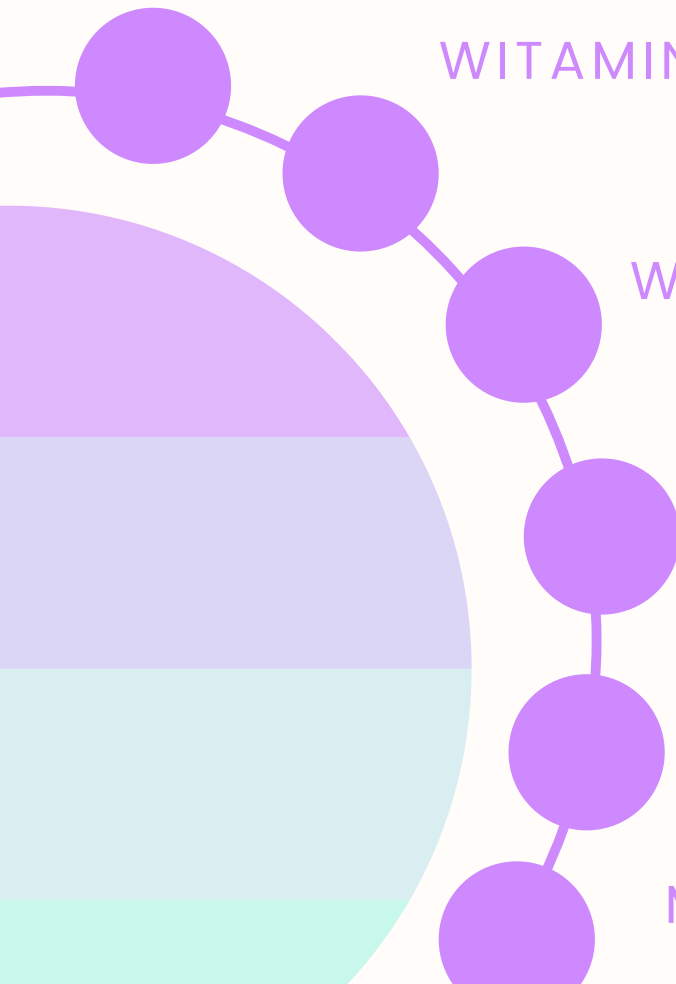
WITAMINA C

WITAMINA D

CYNK

SELEN

MAGNEZ





Choroby tarczycy



Nutrients. 2020 Jun 12;12(6). Thyroid-Gut-Axis:
How Does the Microbiota Influence Thyroid
Function? Knezevic J et al.

AUTOAGRESJA

- niedoczynność (Hashimoto)
- nadczynność (Gravesa-
Basedowa)

NADWRAŻLIWOŚĆ NA GLUTEN

- uszkodzenie bariery jelitowej?
(antygeny?)
- dysbioza? ↓ ↓ Lactobacillus,
Bifidobacterium

FLORA JELITOWA

- przepuszczalność nabłonka
- dostępność mikroelementów



Choroby tarczycy



Nutrients. 2020 Jun 12;12(6). Thyroid-Gut-Axis:
How Does the Microbiota Influence Thyroid
Function? Knezevic J et al.

PROBIOTYKI (BADANIA PRZEDKLINICZNE)

- ↑ hormonów
- ↓ zapalenia

MECHANIZMY

- regulacja ukł. odpornościowego
- rezerwuar hormonów tarczycy
(białka bakterii)
- enzymy metabolizujące

BADANIE KLINICZNE Z SYNBIOTYKIEM

- ↓ zmęczenia
- ↓ TSH, ↑ T4
- ↓ dawki lewotyroksyny

Ból w starszym wieku



NUTRACEUTYKI A EBM

przeciwdziałanie ogólnoustrojowemu,
destrukcyjnemu działaniu! -->
psychika, stres, rezerwy narządowe -->
z. kruchości



Geriatrics (Basel). 2020 Mar 6;5(1). Evidence-Based Role of Nutrients and Antioxidants for Chronic Pain Management in Musculoskeletal Frailty and Sarcopenia in Aging. Perna S et al.

Działanie wielokierunkowe



- ✓ **PSYCHOTERAPIA**
- ✓ **WSPARCIE DUCHOWE**
- ✓ **DIETA**
- ✓ **SUPLEMENTACJA**



Geriatrics (Basel). 2020 Mar 6;5(1). Evidence-Based Role of Nutrients and Antioxidants for Chronic Pain Management in Musculoskeletal Frailty and Sarcopenia in Aging. Perna S et al.

Działanie pozaRx



↓ **BÓL** → ↓ **LEKÓW** → ↓
DZ. NIEP.



Geriatrics (Basel). 2020 Mar 6;5(1). Evidence-Based Role of Nutrients and Antioxidants for Chronic Pain Management in Musculoskeletal Frailty and Sarcopenia in Aging. Perna S et al.

50 RCT ból układu ruchu

BIAŁKO

- leucyna: mięso, ryby / soja, fasola (anabolizm!) + trening oporowy
- prekursorzy neurotransmiterów (kw. glutaminowy, tryptofan) soja, jaja, mleko, pestki dyni, cielęcina

TŁUSZCZE (↑ omega-3, ↓ omega-6, nasycone, trans)

MAGNEZ

WITAMINA D

KURKUMINA

IMBIR





TEA TREE OIL

14 dni

3 krople na pół szklanki wody

trzy razy dziennie

↓ płytka nazębna

↓ skłonność do krwawień

↓ głębokość kieszonek

przyzębnych

oddech!



CHLOROHEKSYDYNA

zaburzenia smaku

przebarwienia

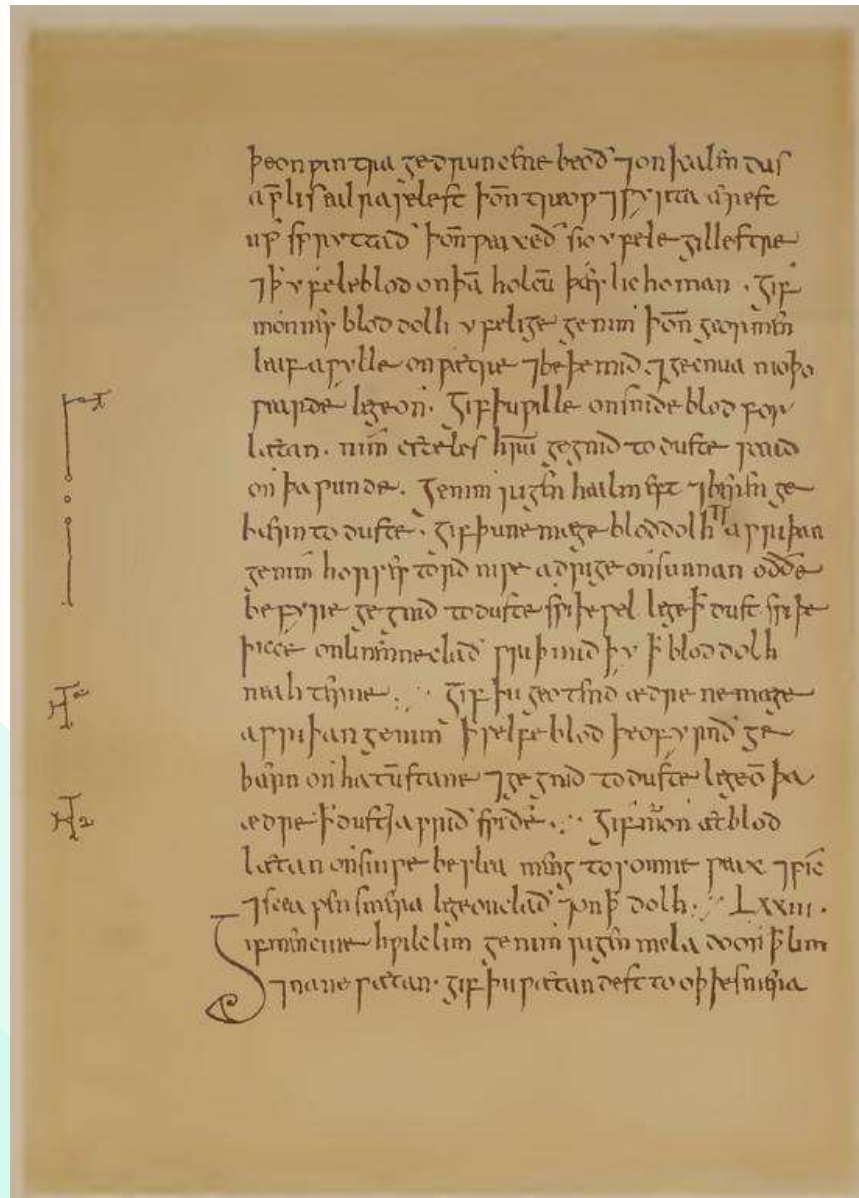
Eur J Dent. 2020 Feb;14(1):55-62. Tea Tree Oil versus Chlorhexidine Mouthwash in Treatment of Gingivitis: A Pilot Randomized, Double Blinded Clinical Trial. Ripari F et al.



↑ witaminy D
feomelanina zamiast eumelaniny



Exp Dermatol. 2020 Jun 1. doi: 10.1111/exd.14119. Increased 25(OH)D3 level in redheaded people: Could redheadedness be an adaptation to temperate climate? Flegre J et al.



BALD'S LEECHBOOK (MEDICINALE ANGLICUM)



- British Library Royal
- ☞ IX w.
- czosnek, cebula, wino, żółć bydlęca
- University of Warwick: biofilmy *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus pyogenes*

tylko razem (alicyna + ?)

Furner-Pardoe, J., Anonye, B.O., Cain, R. et al. Anti-biofilm efficacy of a medieval treatment for bacterial infection requires the combination of multiple ingredients. *Sci Rep* 10, 12687 (2020).

TELEWIZJA SKRACA ŻYCIE

2006-2018

University of Glasgow

n=500 000

nowotwory, krążenia

< 2 godz. dziennie

wszyscy -5% zgonów,

8% CVD

~ dieta, wysiłek



Endocrine Disrupting Chemicals

perfluorowęglowodory
bisfenole
pestycydy
środki zmniejszające palność



METABOLI ZM

otyłość
dzieci i
dorosłych
cukrzyca
ciężowa

PŁODNOŚĆ

jakość nasienia
masa
urodzeniowa
PCOS
endometrioza

NOWOTWORY

rak piersi
rak prostaty

NEUROLOGIA

zaburzenia
poznawcze
ADHD

Endocrine Disrupting Chemicals

perfluorowęglowodory
bisfenole
pestycydy
środki zmniejszające palność

BADANIA
wysoka jedna
dawka

ZAMIAST
WIELOLETNIEJ
EKSPOZYCJI

METABOLIZM

otyłość
dzieci i
dorosłych
cukrzyca
ciężowa

PŁODNOŚĆ

jakość nasienia
masa
urodzeniowa
PCOS
endometrioza

NOWOTWORY

rak piersi
rak prostaty

NEUROLOGIA

zaburzenia
poznawcze
ADHD

Endocrine Disrupting Chemicals

perfluorowęglowodory

bisfenole

pestycydy

środki zmniejszające palność

PO

BADANIA

WĘJŚCIU

NA RYNEK

METABOLI ZM

otyłość
dzieci i
dorosłych
cukrzyca
ciężowa

PIODNOS Ć

jakieś nasza
nasza
urodzeniowa
PCOS
endometrioza

OWOTW ORY

zamiast
wielole
ekspozycy

NEUROLO GIA

zaburzenia
poznawcze
ADHD



PRĘCIKI

obwód, widzenie
zmierzchowe

CZOPKI

plamka żółta, kolory

>40 R.Ż.

↓↓ mitochondria -->

- ↓ zdolności widzenia o zmroku
- ↓ zdolności rozdzielczej kontrastu



670 NM

zdrowi ochotnicy, 3 min przez
2 tyg.

MŁODZI

brak wpływu

> 40 R.Ż.

↑ ↑ czopków (rozdzielczość,
niebieski) (wstrzymują
funkcję)

~ pręcików (umierają, 30% do
70 r.ż.)

Harpreet Shinhmar, MSc, Manjot Grewal, BSc, Sobha Sivaprasad, MBBS, PhD, Chris Hogg, Victor Chong, MBBS, PhD, Magella Neveu, PhD, Glen Jeffery, D.Phil, Optically improved mitochondrial function redeems aged human visual decline, The Journals of Gerontology: Series A



670 NM

zdrowi ochotnicy, 3 min przez
2 tyg.

MŁODZI

brak wpływu

>40 R.Ż.

↑↑ czopków (rozdzielczość,
niebieski) (wstrzymują
funkcje)

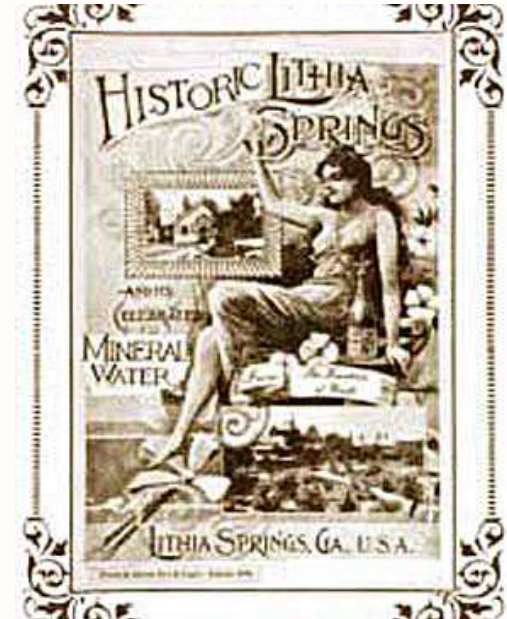
pręcików (umierają, 30% do
70 r.ż.)

Harpreet Shinhmar, MSc, Manjot Grewal, BSc, Sobha Sivaprasad, MBBS, PhD, Chris Hogg, Victor Chong, MBBS, PhD, Magella Neveu, PhD, Glen Jeffery, D.Phil, Optically improved mitochondrial function redeems aged human visual decline, The Journals of Gerontology: Series A

LIT W WODZIE PITNEJ

stabilizacja nastroju
częstość samobójstw
częstość przestępstw

propozycja
suplementacji wody
pitnej



Br J Psychiatry. 2020 Jul 27;1-12. Association between naturally occurring lithium in drinking water and suicide rates: systematic review and meta-analysis of ecological studies. Anjum Memon et al.



DZIEKUJĘ

za uwagę

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

KOLEJNY WEBINAR:
18 SIERPNIA