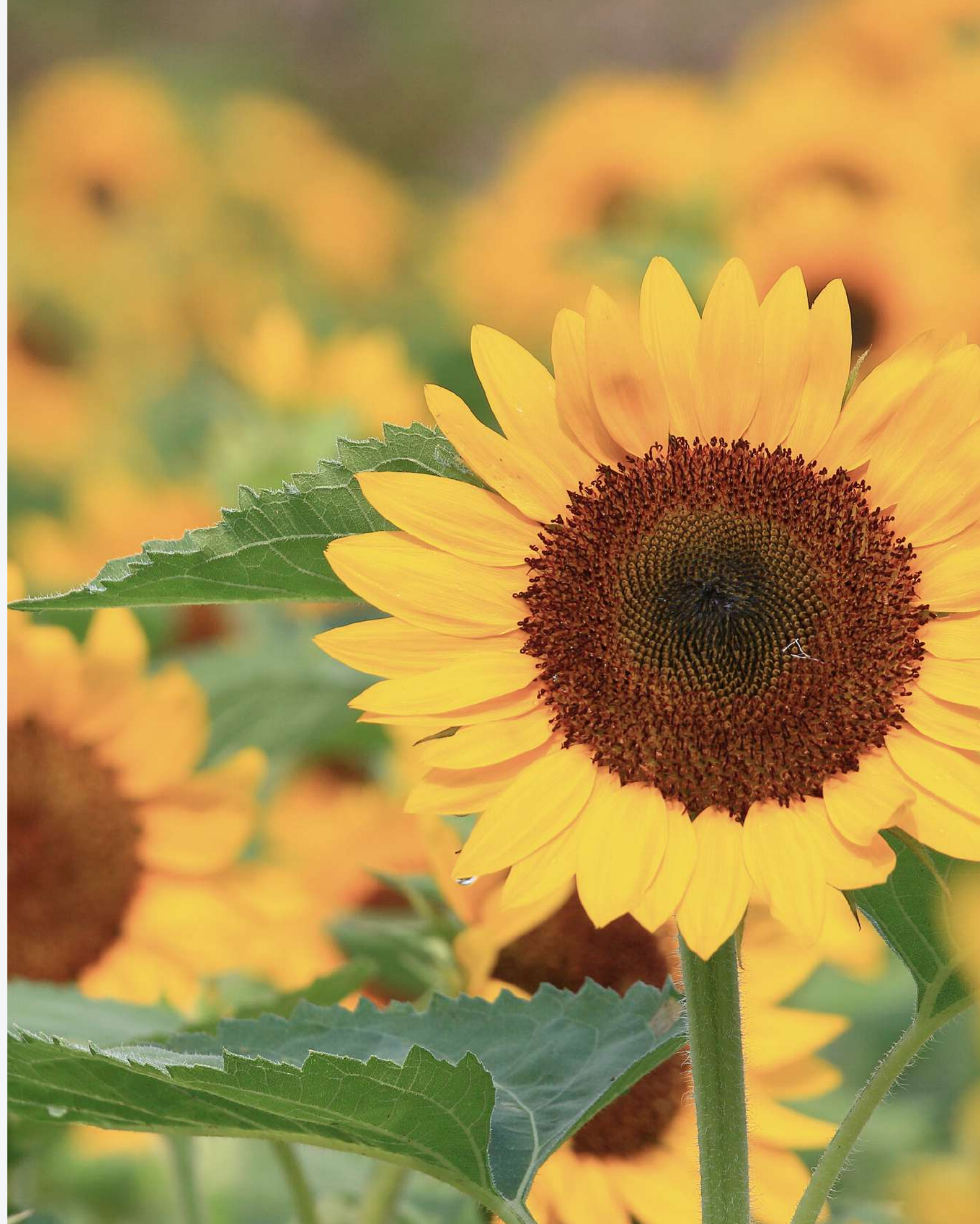


INTEGMED.PL



NOWOŚCI MEDYCZN E

17 sierpnia 2021



Choroby skóry

**8 RCT + 3,
KURKUMA/KURKUMINOIDY**

łuszczyca (+ standardowe leki)

świąd (SChN, SM)

rumień twarzy

???

liszaj płaski

stany przedrakowe → nowotwory?



BRAZYLIA | PMID: 32713186

Choroby skóry

**8 RCT + 3,
KURKUMA/KURKUMINOIDY**

łuszczyca (+ standardowe leki)

świąd (SChN, SM)

rumień twarzy

???

liszaj płaski

stany przedrakowe → nowotwory?

UKŁAD IMMUNOLOGICZNY
- PSYCHOSOMATYKA
- WYPRYSK
ATOPOWY/POKRZYWKA



BRAZYLIA | PMID: 32713186

Mangostan

WYCIĄG ZE SKÓRKI

- ↓ O₂-;
- ↓ elastazę;
- ↓ kolagenazę;
- ↓ hialuronidazę (duże stężenia).

} lepiej niż ksantony

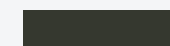
GAMMA-MANGOSTYNA

- ↓ tyrozynazy (odcień?)



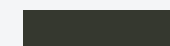
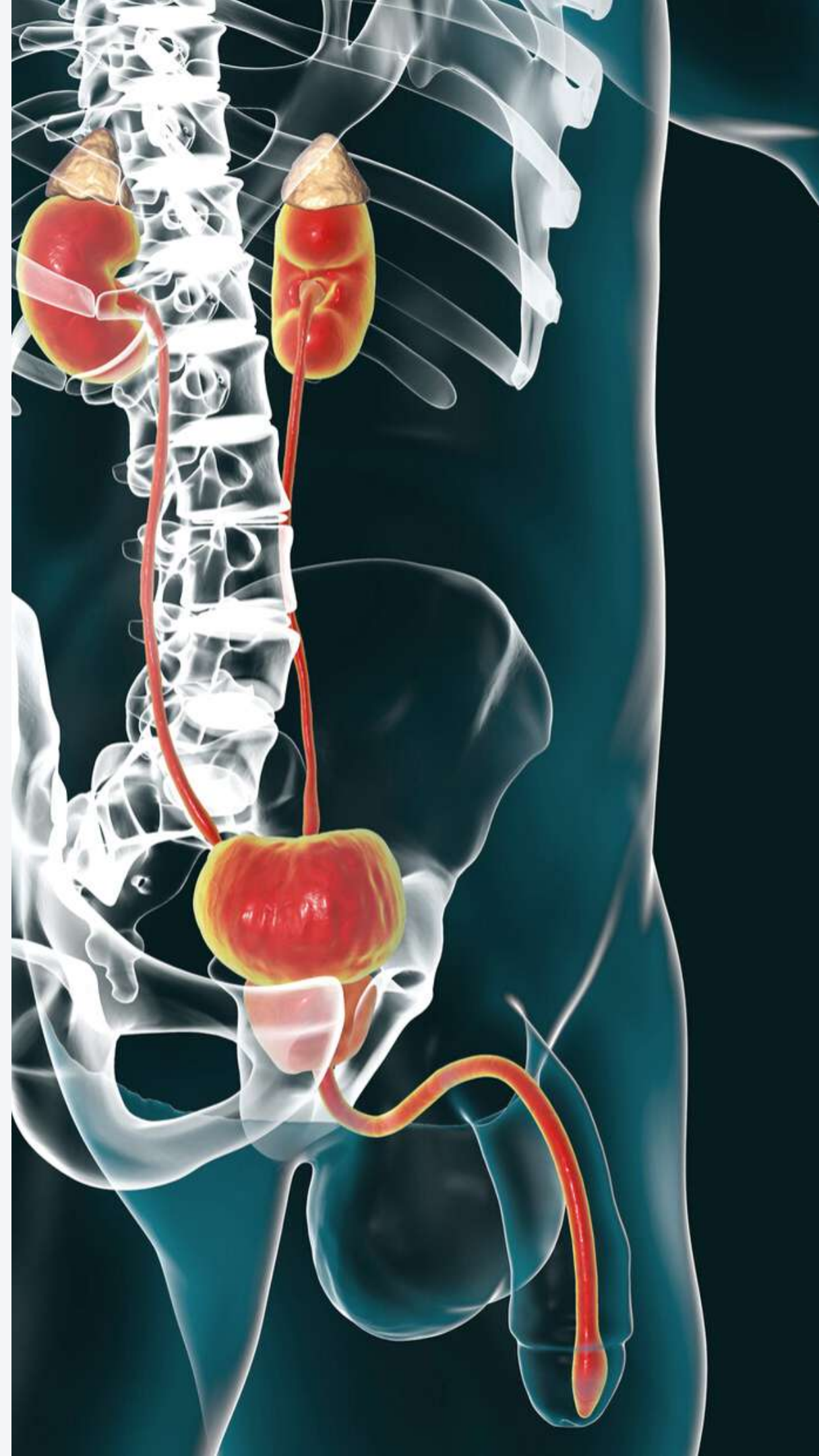
ZBADAJ PROST ATE

po 50 r.ż.



ZBADAJ PROST ATE

po 50 r.ż.



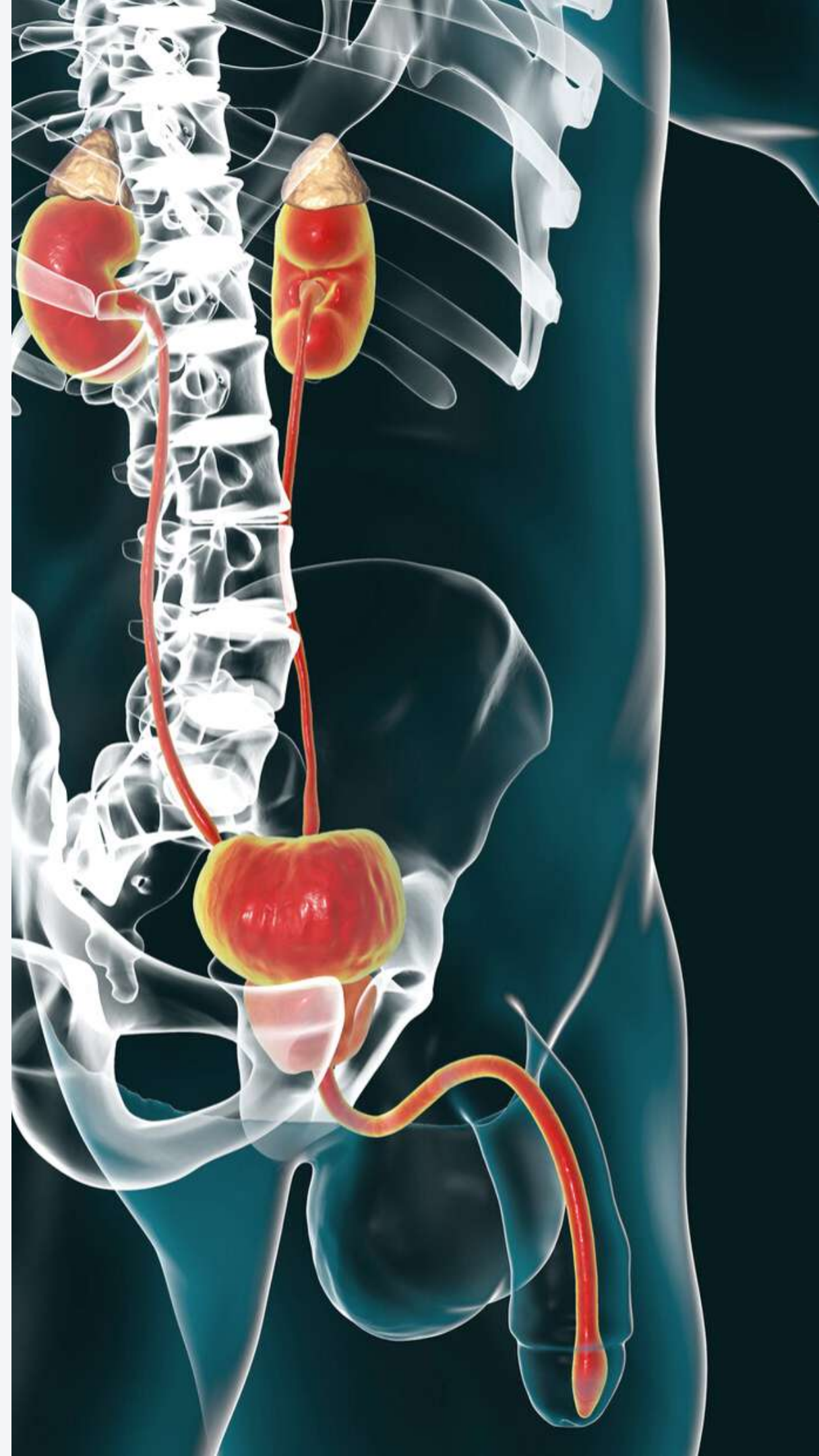
WITAMINAD W BPH

n= 108, ok. 56 r.ż.

placebo vs 50 tys. j. co 2 tyg.

↑ redukcja w grupie aktywnego
leczenia (rec. w drogach
moczowych i sterczu)

antyproliferacja (!)



NUTRAC EUTYKI

+ alfa-blokery

palma sabałowa (saw palmetto)

śliwa afrykańska (pygeum)

pokrzywa

dynia, pomidor (likopen)

wierzbówka kiprzyca (epilobium)

kubańska plama królewska

żurawiny

selen, cynk

kwercetyna

pyłek pszczeli (ból w zapaleniu)



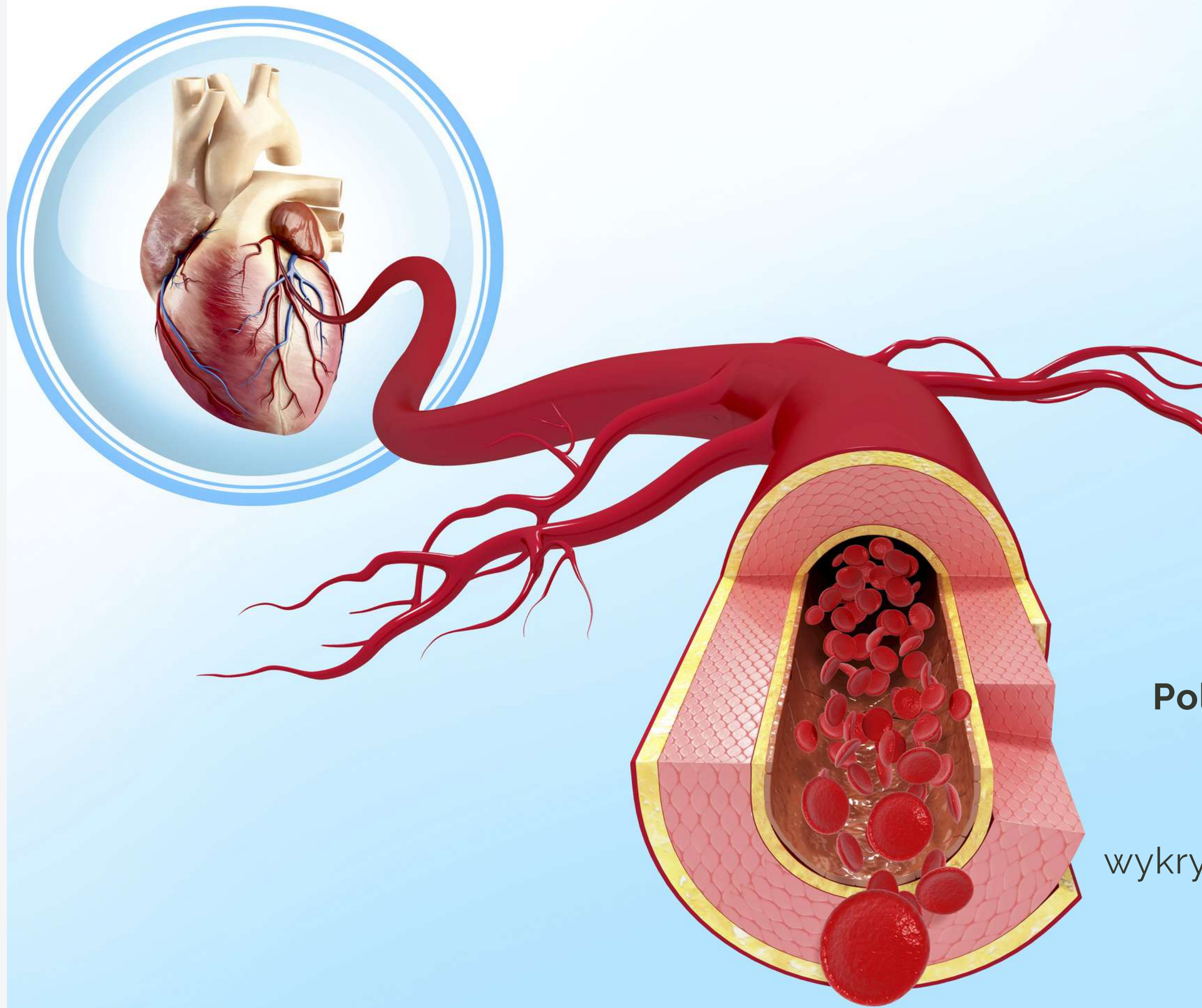
WŁOCHY | PMID: 31577095

**KANADA. FRANCJA, NIEMCY,
USA | PMID: 33010229**



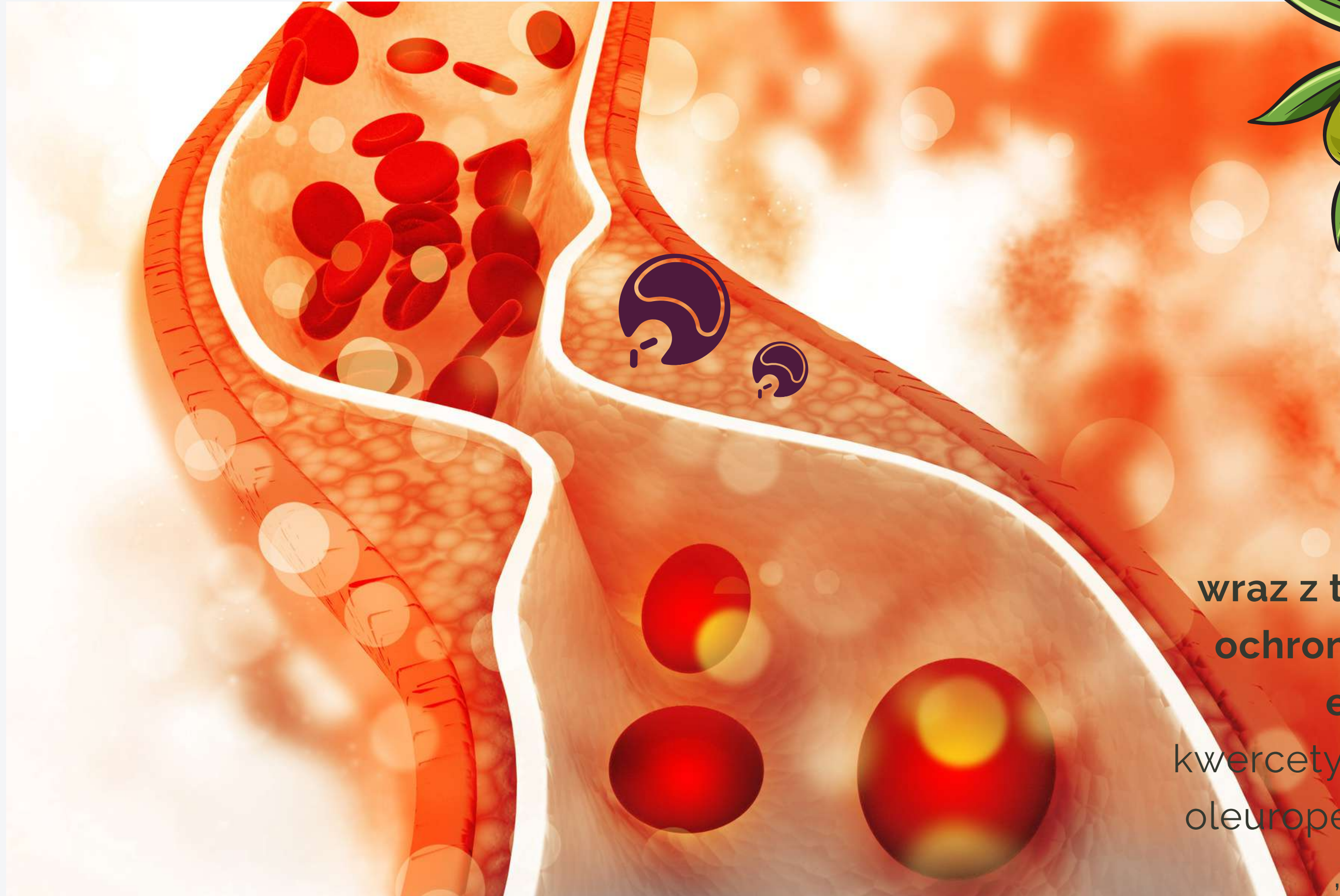
**Polifenole w obronie
przed miażdżycą**
połączenia z LDL
wykrywane nawet przez
24 godz.

**KANADA. FRANCJA, NIEMCY,
USA | PMID: 33010229**



**Polifenole w obronie
przed miażdżycą**
połączenia z LDL
wykrywane nawet przez
24 godz.

■ KANADA. FRANCJA, NIEMCY,
USA | PMID: 33010229

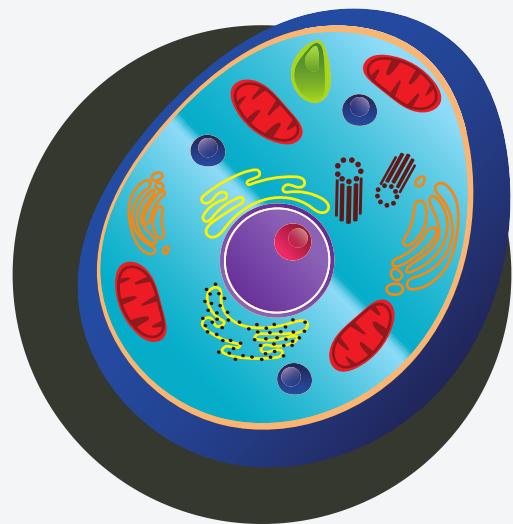


wraz z trucizną dawka
ochronna (p-zapalna,
epigenetyczna)
kwercetyna, resweratrol
oleuropeina, kurkumina
, kwas ferulowy

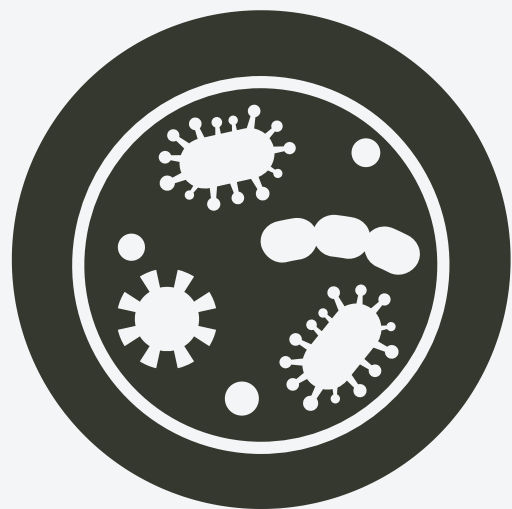
TMA-->TMAO-->MIAŻDŻYCA



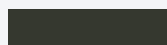
cholina

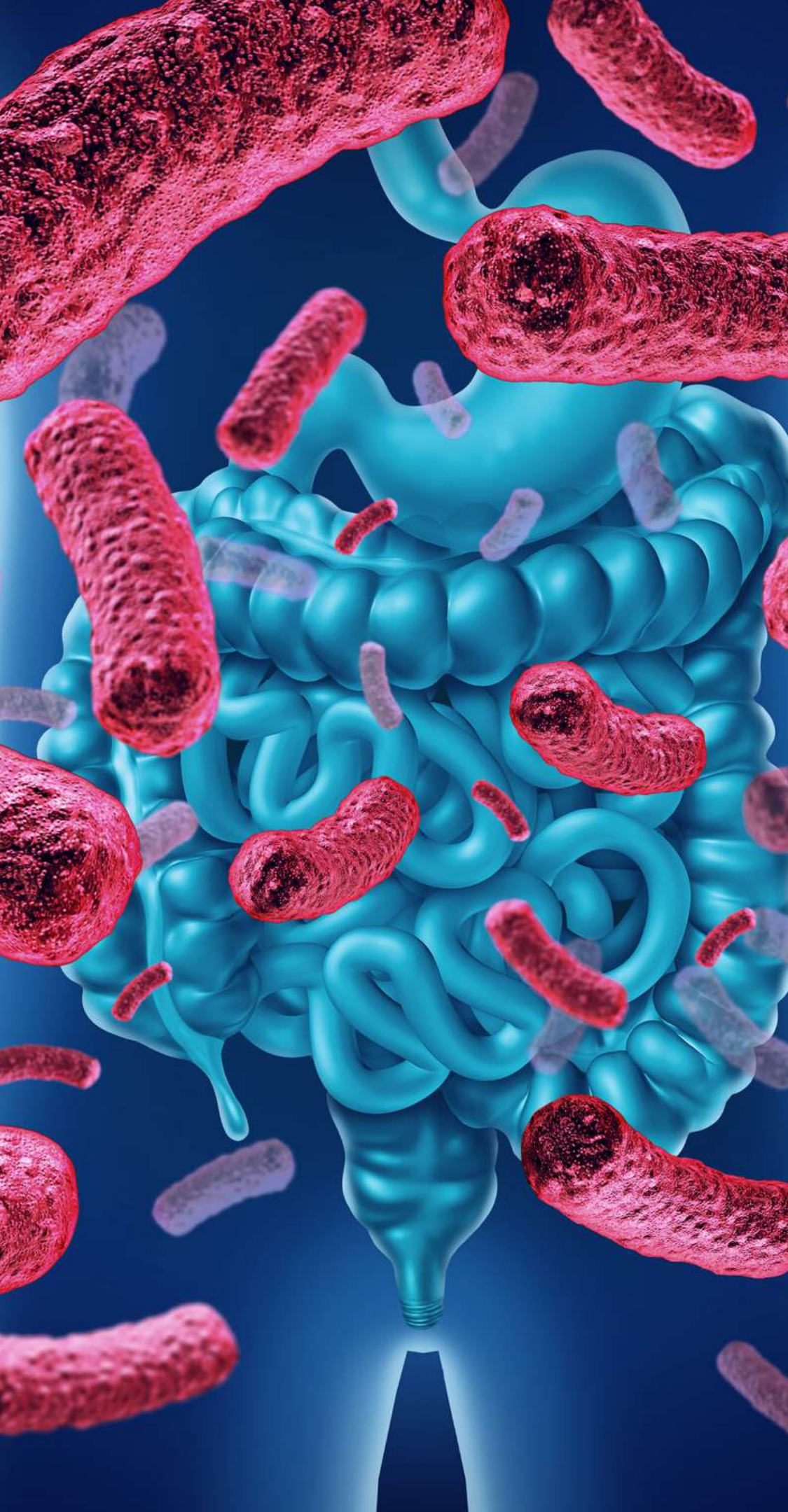


mitochondria



E. coli



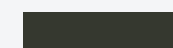


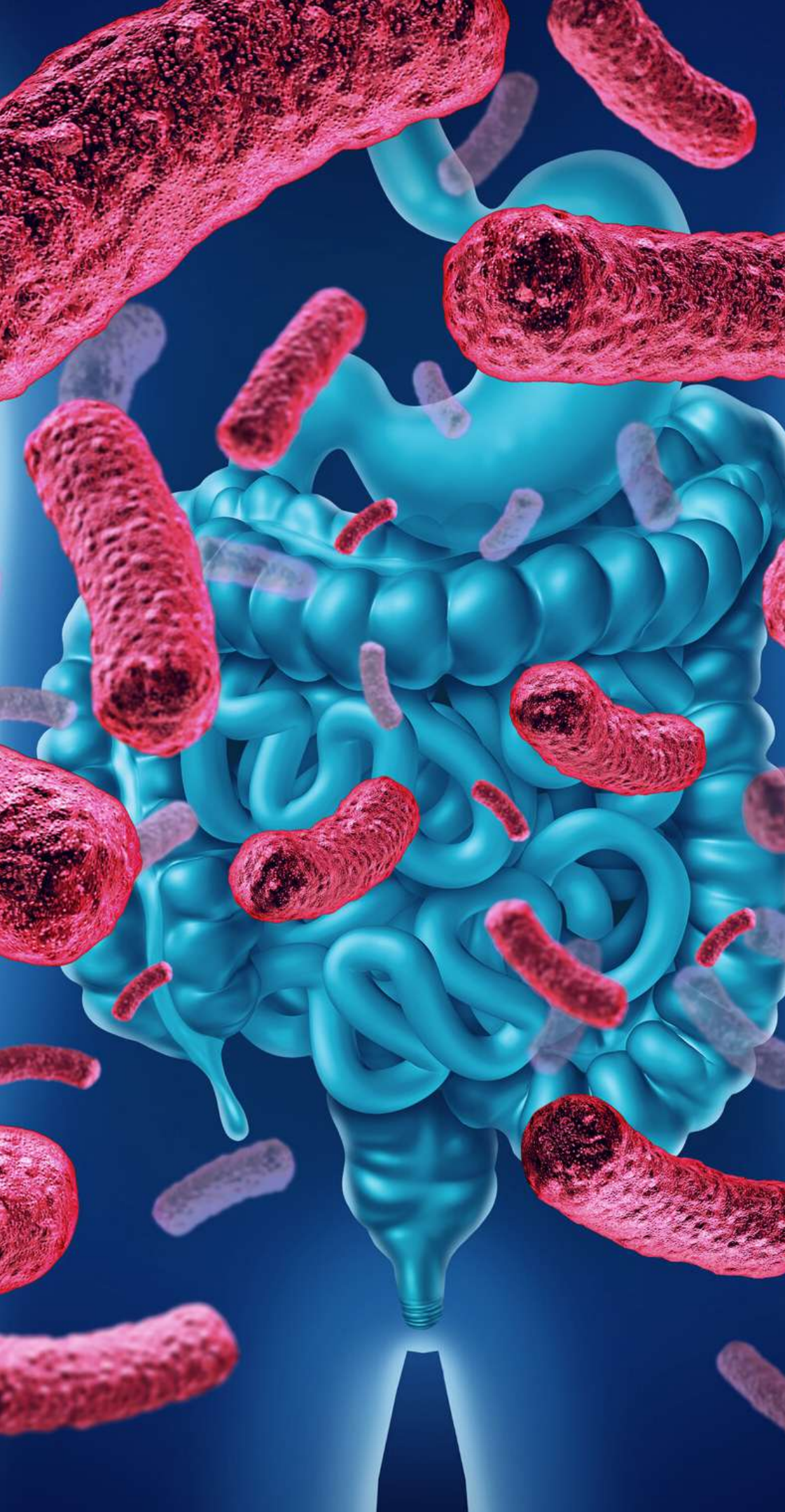
dieta wysokotłuszczowa
16 tyg. suplementacji



otyłość/nadwaga
12 tyg. suplementacji

Bifidobacterium longum





↓ wagi, ↓ sterydów,
↑ leptyny, ↓ glukozy



↓ glikemii o 5mg%,
↓ kortyzolu,

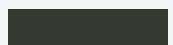


metabolizm cukrów
-->insulinooporność?
-->st. zapalny?
-->cukrzyca?
-->miażdżyca?



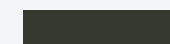
więcej szczepów?
dłuższa suplementacja?

Bifidobacterium longum



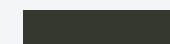


KoreaPtd. | PMID: 34166869.





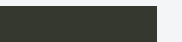
KoreaPłd. | PMID: 34166869.





higiena snu --> metody naturalne --> usypianie tabletką

KoreaPłd. | PMID: 34166869.



Kawa/kofeina/cukier do np. 15.00
Posiłek do 18:00 (zgaga wcześniej)
Bez alkoholu (NREM)

Bez drzemek
poranne wstanie

Bez zakłócaczy
sztuczne światło, zatyczki, zasłony, zegary
temperatura 19 st.

Aktywność
regularny wysiłek, forsowny wieczorem (?)
łóżko sen i seks
odprężenie (medytacja, oddechowe, kąpiel, aromaterapia)



Higiena snu



Aromaterapia:
masaż terapeutyczny
olejek lawendowy
Daleki Wschód
osoby starsze,
schorowane,
niesamodzielne

higiena snu → metody naturalne → usypianie tabletką

KoreaPłd. | PMID: 34166869.





Aromaterapia:

masaż terapeutyczny
olejek lawendowy
Daleki Wschód
osoby starsze,
schorowane,
niesamodzielne

jakość snu
stres
lęk
ból
depresja



higiena snu → metody naturalne → usypianie tabletką

KoreaPłd. | PMID: 34166869.



Witamina C

PMID: 34243781



COVID-19 ARDS

80 proc. niedobór wit. C
(24 h ICU)

→ukł. imm. (fagocytoza, p-
zap.)

→nabłonek oddechowy
(akwaporyna, kanał
chlorkowy, pompa sodowo-
potasowa)→płyn
pęcherzykowy

Szkorbut



7% populacji USA
<0,2 mg%



wybaczyny,
↓ gojenie ran,
zmęczenie, włosy,
paznokcie, dziąsła



dieta bez warzyw/owoców
(odchudzanie, IBD)
zab. wchłaniania (operacje,
celiakia, PChN)

IBD + niedobór wit. C

- bóle stawów
- cienkie,
wypadające włosy
- wysypki
- zmęczenie
- łamliwe paznokcie

← stan zapalny
← leki (sterydy i in.)
← ↓ białka



USA | PMID: 34222863

n=20, 80% miało objawy!

← unikanie błonnika w
zaostreniach

← porada dietetyczna

← brak suplementacji

(skuteczność >60%)

IBD + niedobór wit. C

Ryzyko przetok
(Crohn)?
(obserwacje z
lat 70. i 80.)

Ryzyko
osteoporozy?



USA | PMID: 34222863

n=20, 80% miało objawy!

← unikanie błonnika w
zaostrzeniach

← porada dietetyczna

← brak suplementacji
(skuteczność >60%)

Dbamy o witaminę C

SUPLEMENTACJA + DIETA!

USA | PMID: 34222863



- gotowanie na parze > tradycyjne
- krócej
- jak najmniej wody
- do pierwszego momentu miękkości
- smoothie
- bezpestkowe



*"Poziom witaminy C
we krwi może być
prawidłowy, a mimo
to w tkankach może
istnieć jej niedobór"*



Badanie CC (384/665)

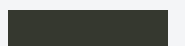
warzywa inne niż zielone/żółte OR 0,5

witamina C 0,45

witamina A (retinol) 0,64

brak korelacji z innymi antyoksydantami
(żółte/zielone, witamina E, karotenyny,
kryptoksantyna)

Colitis ulcerosa





Całe liście/lateks

- hydroksyantraceny (IARC)
- emodyna
- dantron

UE zaplanowana regulacja



Żel vs miękisz

wiązki naczyniowe



Żel bezpieczny

- o ile dobrze wyodrębniony...
- badania jakości jeszcze nieobowiązkowe
- brak standardów

Aloes najwyższej jakości: żel!

Uszkodzenia wątroby

Gastroenterology and Liver Centre
at the Royal Prince Alfred Hospital,
Sydney, 2009-2020

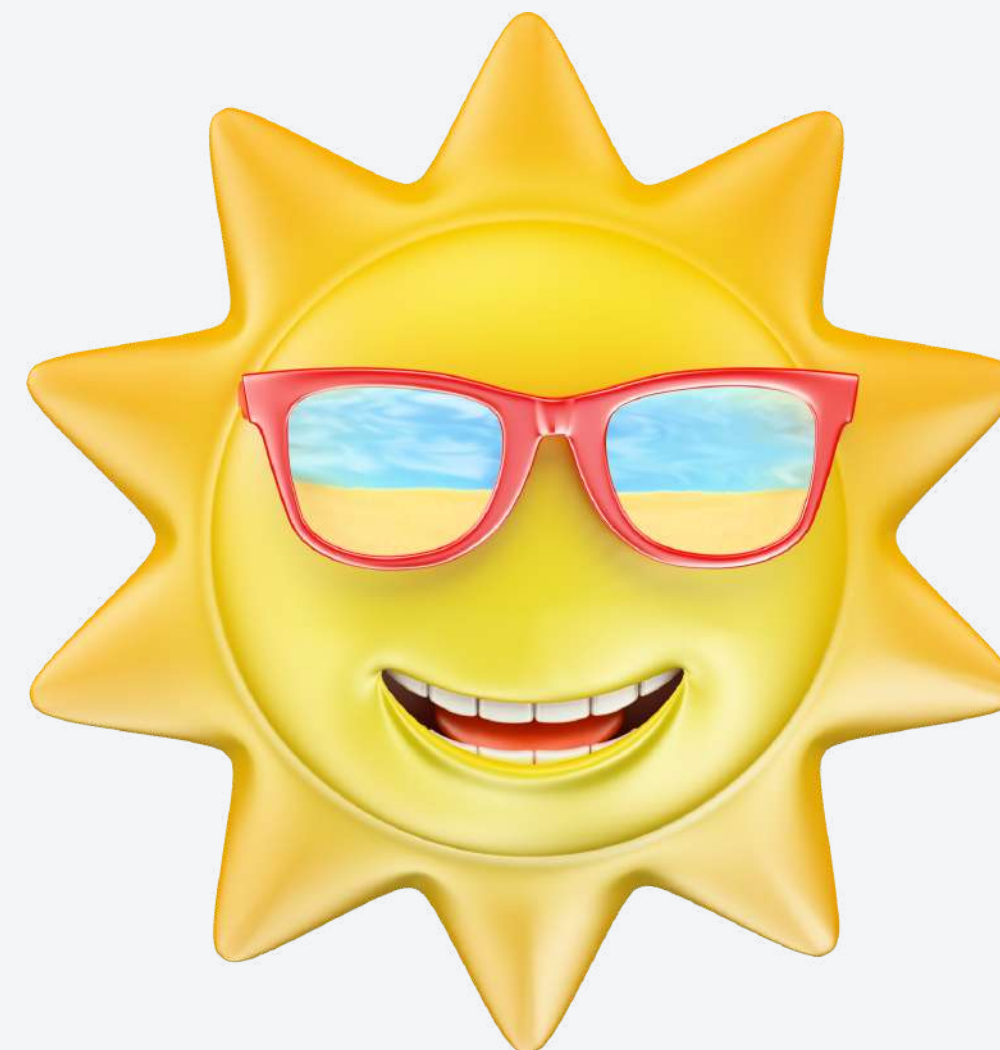
115 paracetamol
19 antybiotyki
15 suplementy
po kilka: inne leki



15-47%
gorsze rokowanie

Prezentacja dostępna na
https://integmed.pl/webinary_

Dziękuję za uwagę!



Kolejny webinar 31 sierpnia