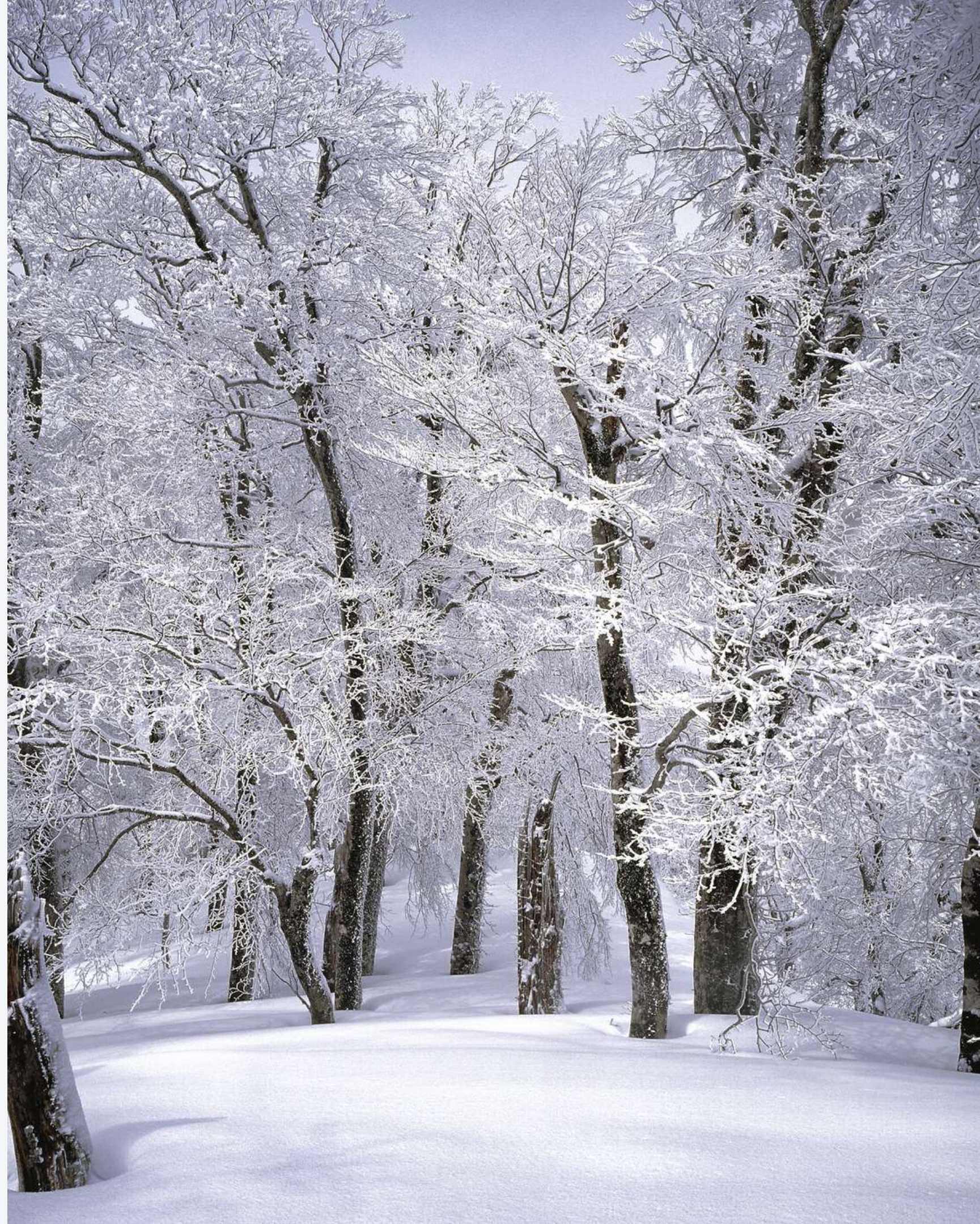


INTEGMED.PL



NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

18 stycznia 2022





META, 3RCT, N=151

bezsenność u starszych osób

CZAS ZASYPIANIA

-17 min, istotnie statystycznie
trend ↑ snu

BEZPIECZNY I TANI

wsparcie mimo braku HQ EBM
dłuższe wyrównanie niedobórów, a nie
doraźne zasypianie!

McMAster, 33865376



META, 3RCT, N=151

bezsenność u starszych osób

CZAS ZASYPIANIA

-17 min, istotnie statystycznie
trend ↑ snu

BEZPIECZNY I TANI

wsparcie mimo braku HQ EBM
dłuższe wyrównanie niedobórów, a nie
doraźne zasypianie!

omega-3 z morza

4 KONTYNETY |
33888689



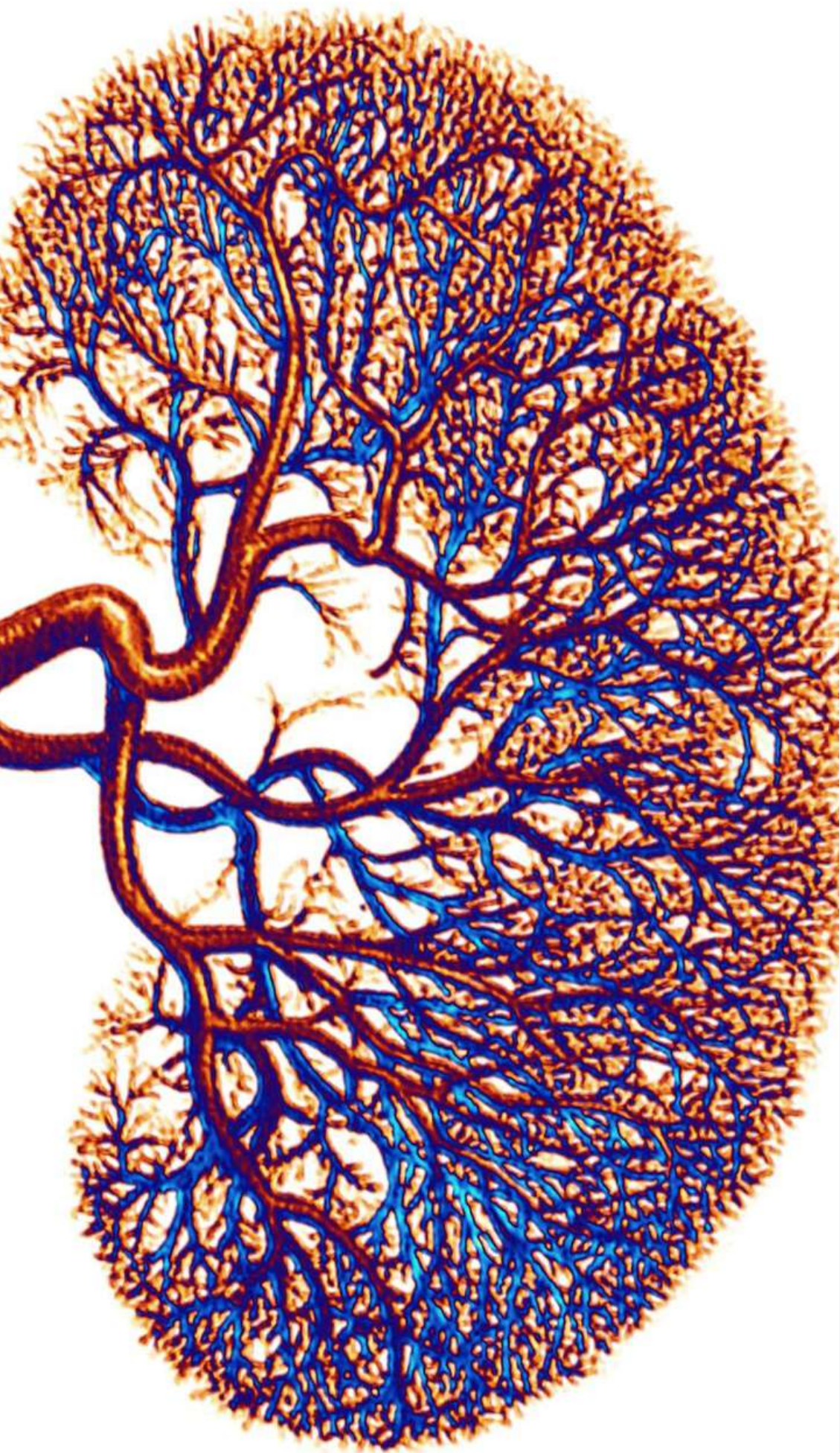
17 kohort, 40 ośrodków
n=42 tys, 16 lat obs. średnio
EPA, DPA, DHA ↓ kilkanaście
%: sercowo-naczyniowe,
nowotworowe, in.
ALE NIE ALA!

SChN

n=300, meta interwencyjnych
suplementacja błonnika: ↓ indykan,
siarczan krezylu, mocznik, kw.
moczowy

wcześniejsze: ↓ powikłań krąż.

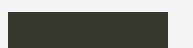




NHANES 1999-2014
National Death Index
ok. 3000 PChN ~ ok. 900 D

Q2-Q4:
0,94
0.74
0,67 (>2g)

PChN i omega-3





masaż: lawenda, pomarańcza, placebo, 3 x 30 min: ↑jakość snu, ↓objawy

Chiny | 33666270



Nefropatia cukrzycowa

n=101 12 tyg. vs placebo

Bifidobacterium bifidum (1,2 mld CFU),
Lactobacillus acidophilus (4,2 mld CFU),
Streptococcus thermophilus (4,3 mld CFU),

Wyniki

- -25% glikemii na czczo
- -0,87% HBA1c
- ↓ albumin w moczu

???

Nerki: rec. dla SCFA (RAA!)

uszczelnienie nabłonka (obciąż. toksynami)

n=95

Quadruple vs Q+probiotyki vs probiotyki

2 miesiące!!!

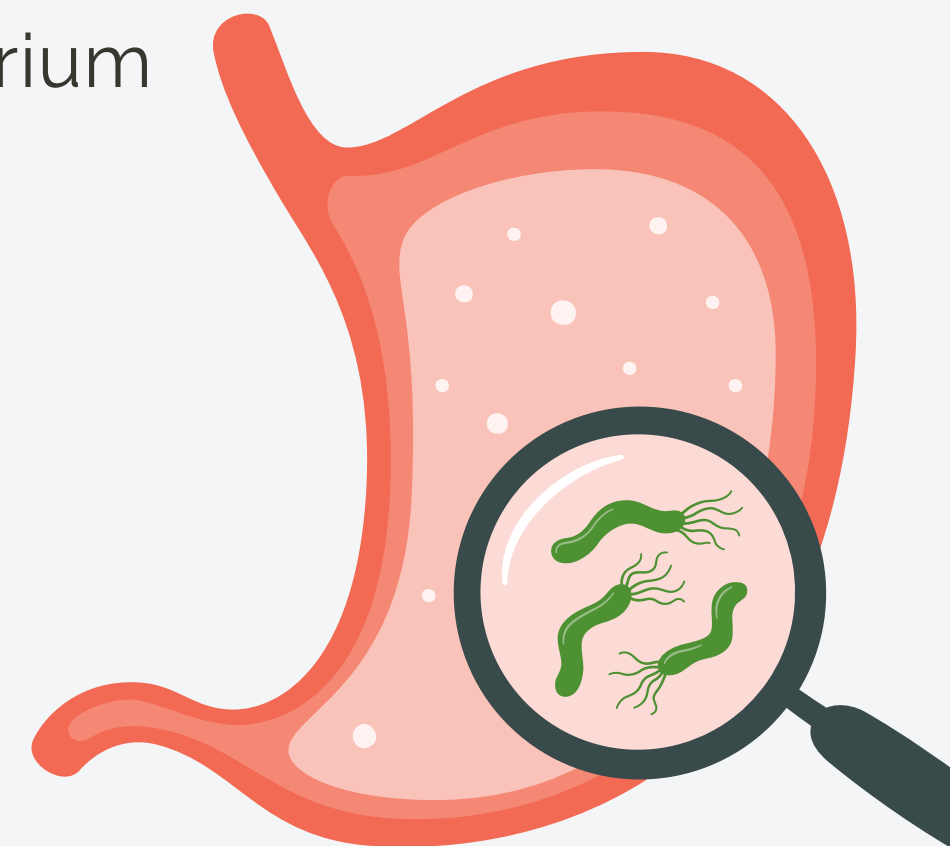
ATB zmiany flory żołądkowej (śluzówka+soki)

Q+probiotyki: ↑ Bifidobacterium, Lactobacillus

↓ Fusobacterium, Campylobacter

probiotyki: H. pylori (-), L, B (-), ↑ Fusobacterium

H. pylori



Jelito wyczynowca

trigger: węglowodany, kofeina,
soda

↑ markery uszkodzenia i
przepuszczalności

prewencja: probiotyki, glutamina,
kolostrum, małe dawki trig., kontrola
stresu, głodu



| 34814219



Epstein-Barr virus and multiple sclerosis

[WILLIAM H. ROBINSON](#) AND [LAWRENCE STEINMAN](#)

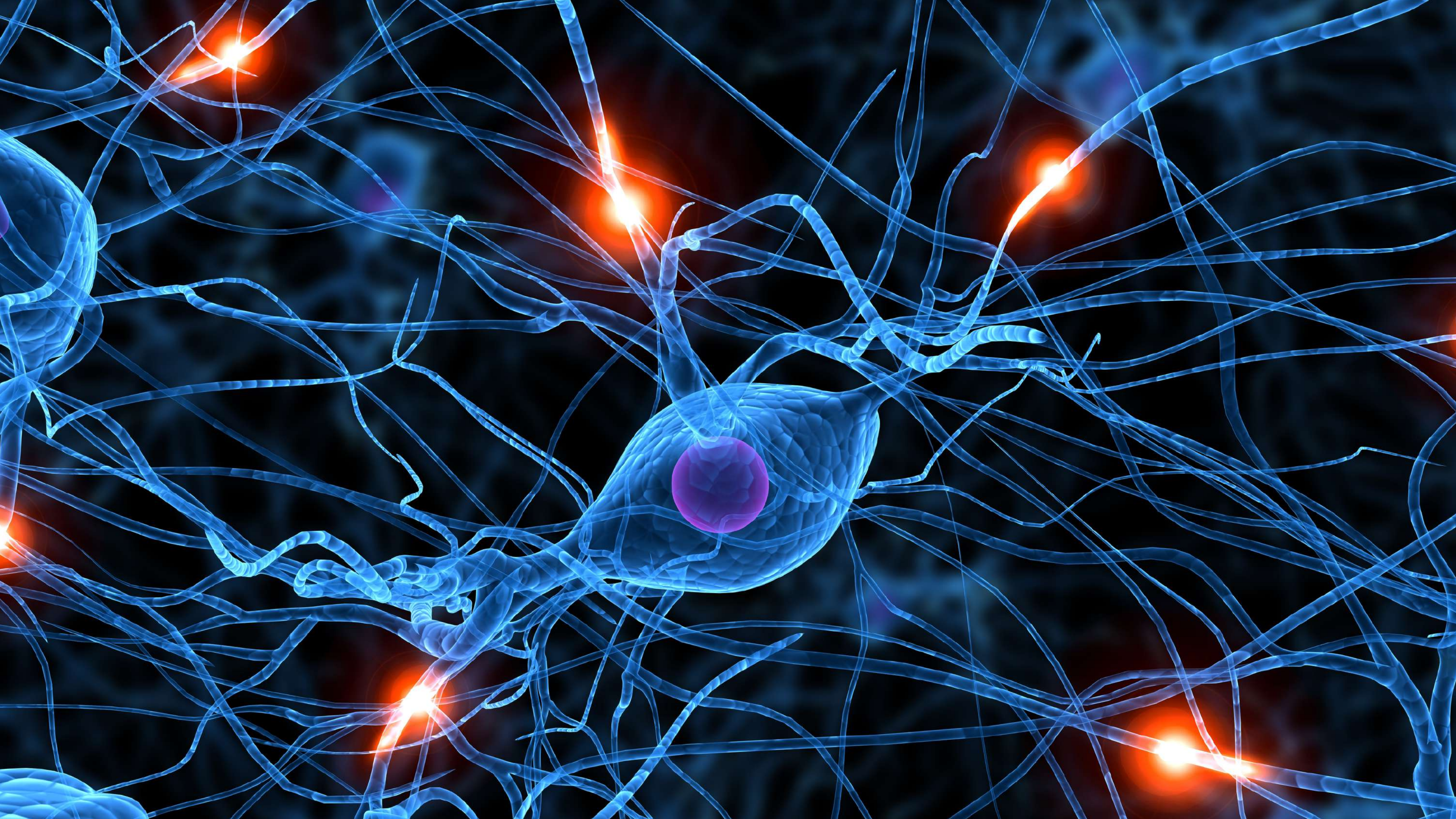
SCIENCE • 13 Jan 2022 • First Release • DOI: [10.1126/science.abm7930](https://doi.org/10.1126/science.abm7930)



GET A

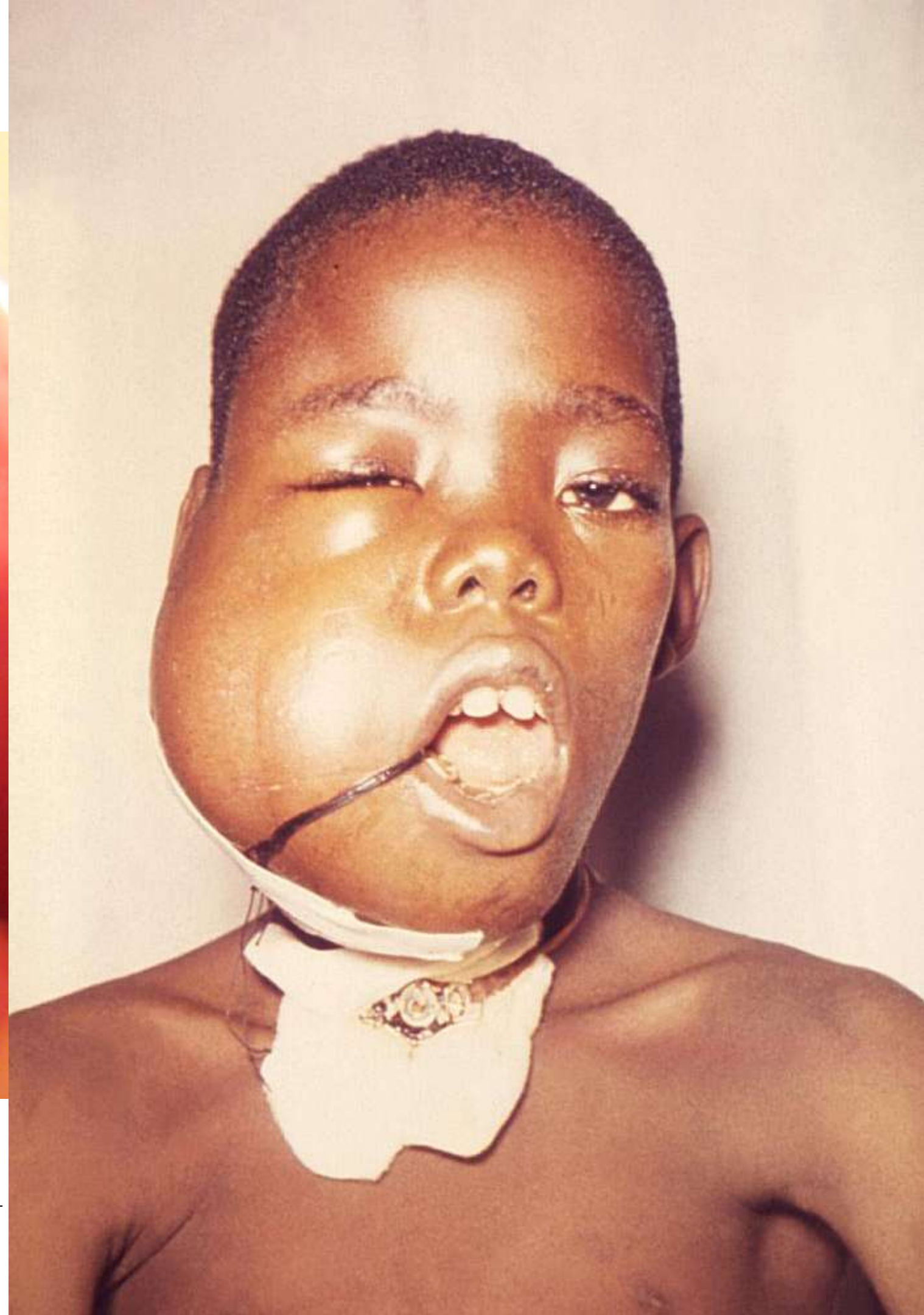
Abstract

Infection with Epstein-Barr virus is the trigger for the development of multiple sclerosis





Autorstwa Fateagued, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3376044>



Autorstwa Fateagued, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3376044>



EBV

1993-2013

62 mln próbek (10 mln co 2 lata)

ok. 1000 nowych MS

wszyscy Ig-antyEBV(+)

(-) → serokonwersja po MS

inne wirusy NIE

jest w limfocytach B

różnica ryzyka 32x

czemu nie wszyscy???

Nutraceutyki

Witamina D/słońce
omega-3
cynk
probiotyki
witaminy z gr. B



formomonetyna: ↓ glukozydaz w jelicie
biochanina A
aktywność ~E2 ➡ rec. na różnych komórkach
(metabolizm też!)

ekstrakt n=36, 25-64 l. 8 tyg. vs placebo

↓ insuliny na czczo
↓ HbA1c
(brak cukrzycy)

Inne:

profil lipidowy (T-10 mg%, LDL-5mg%)
~ progesteronowe
antynowotworowe? (hormony, mikroelementy ?!)



IRAN | 33932734

CHANDRA

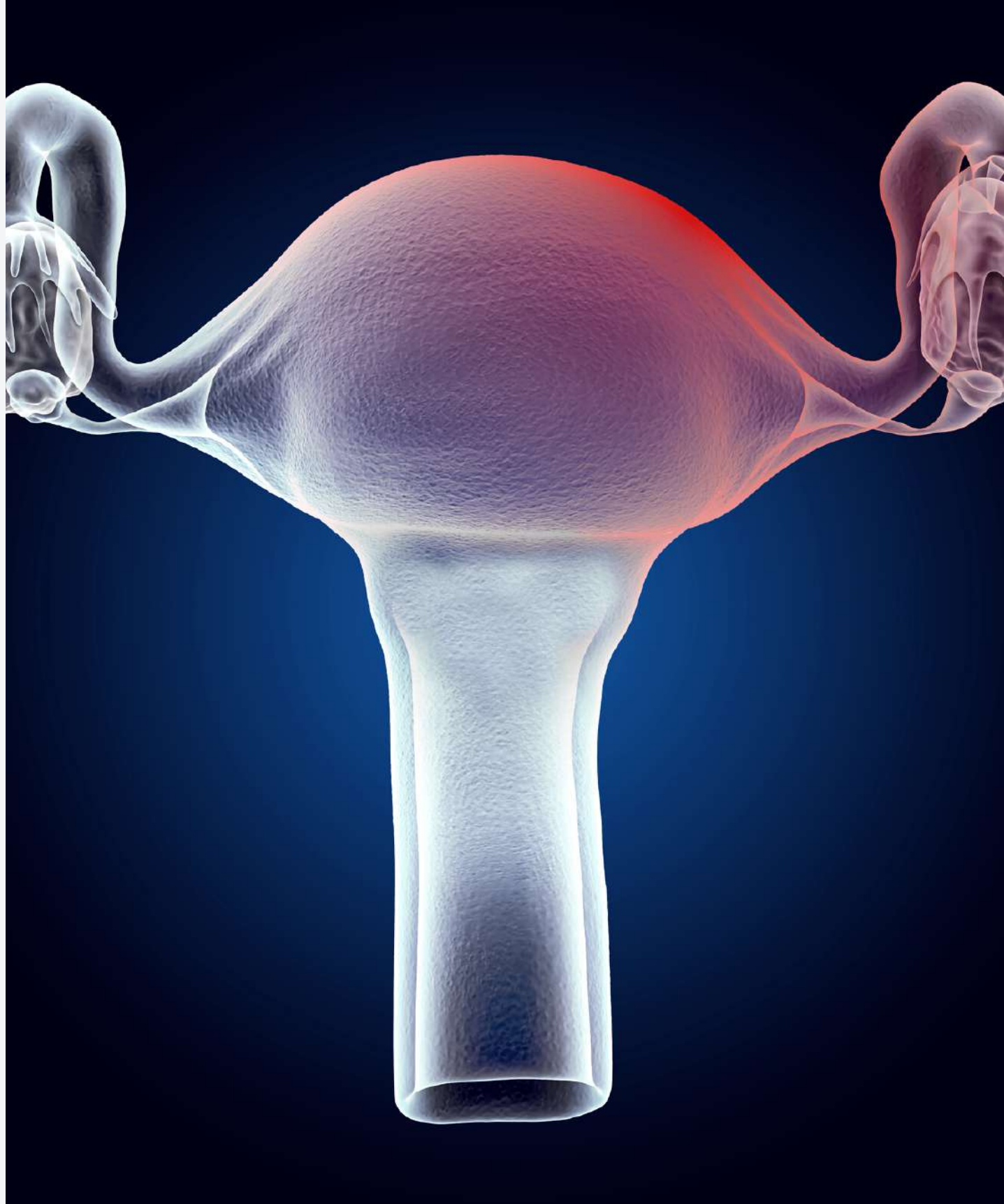
10 RCT suplementacja skuteczna w
↓ nastroju (ale nie u wszystkich)



Mięśniaki

ból
niepłodność
krwawienia

operacja



WŁOCHY | 33877649

Mięśniaki

n=100, 4 mies:

D (50 μ g = 2000 j.), B6 (5 mg), EGCG
150 mg

↓ wymiarów o 40%, unaczynienie
obwodowe, ↓ objawy (QoL)

strategia wyczekiwania

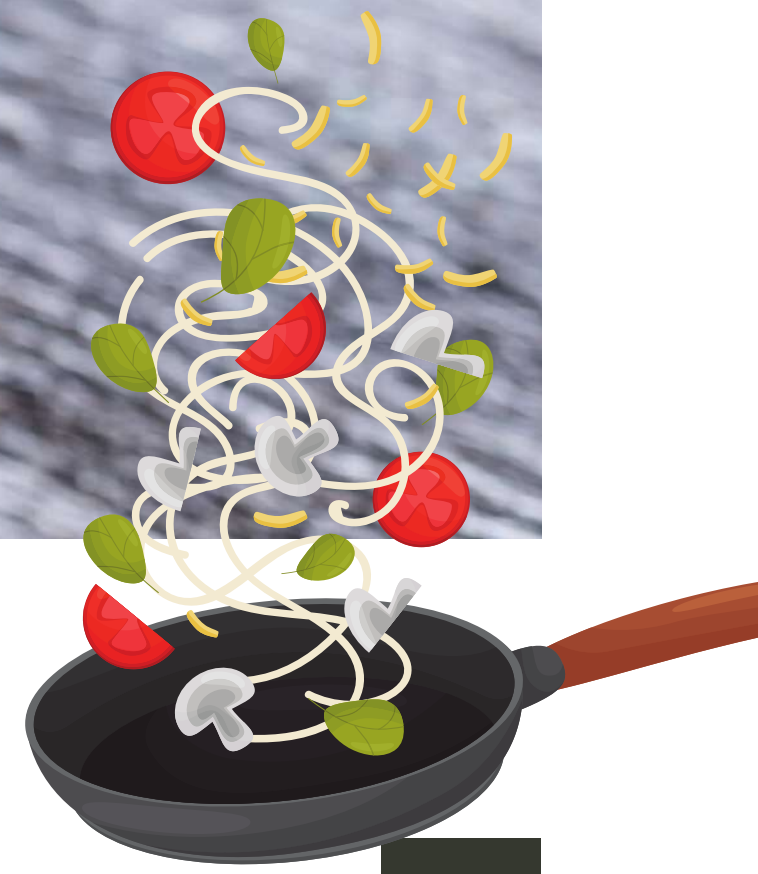
→zanikanie

→przed operacją





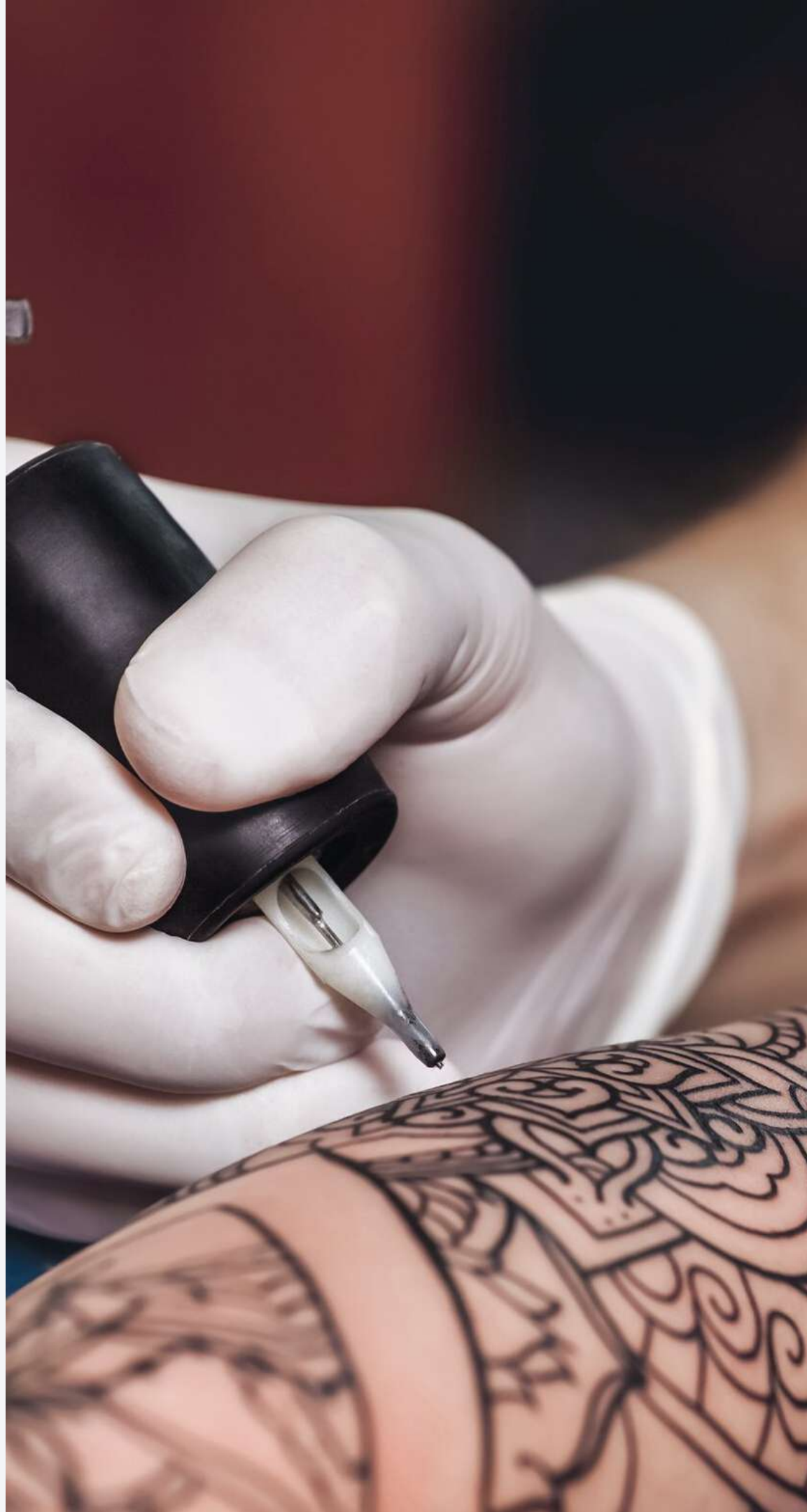
krótko!



Chiny | 29357241

myrozynaza, 90 min

glukozynolany → sulforafan



Tattoo-REACH

4000 zw., 2,5 mg/cm²., Ni, Co,
Pb, aromat., migracja (wchtł., W,
inne)

dni: rumień, ból, bakt/wir,
zaostrz. AZS, łuszczycy.

rok, kilkanaście: autoimm.
, sarkoidoza, nowe badania
(Francja: N???)

1000USD



100 w dwa dni: szpital





doi.org/10.1089/eco.2021.0029

myśli
tempo życia
samokontrola



No advancement can allow us to forget the uniqueness of each patient, his or her dignity and frailties. Patients are always more important than their diseases.

Papież Franciszek, orędzie na Światowy Dzień
Chorego 2022

Każdy ma prawo do wyboru metod leczenia

Dobór interwencji terapeutycznej wymaga
zbadania pacjenta

Każda substancja aktywna może wchodzić w
interakcje: dobór nutraceutyków warto
konsultować z lekarzem prowadzącym

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

Dziękuję za uwagę!

— Kolejny webinar 1 lutego