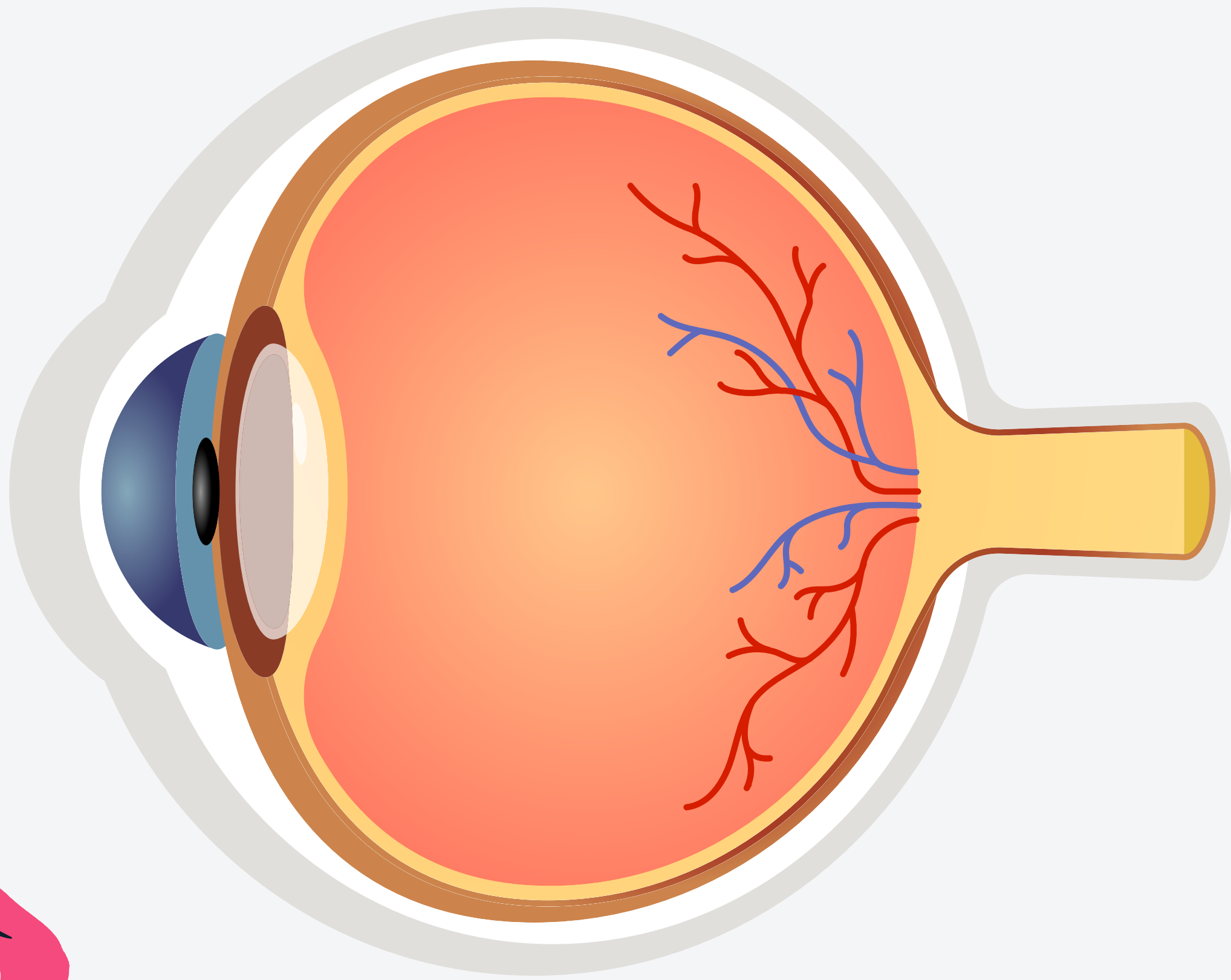
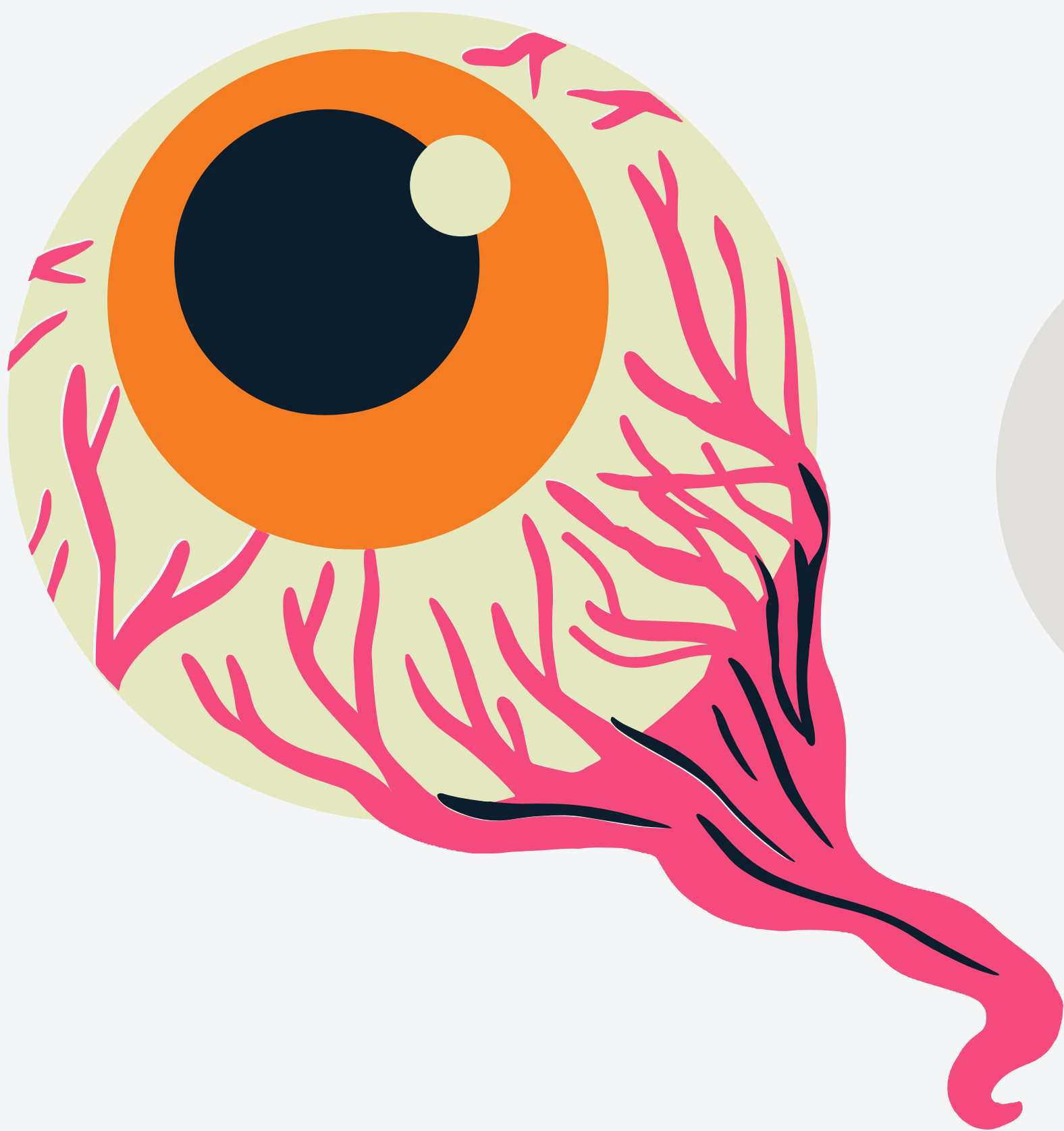
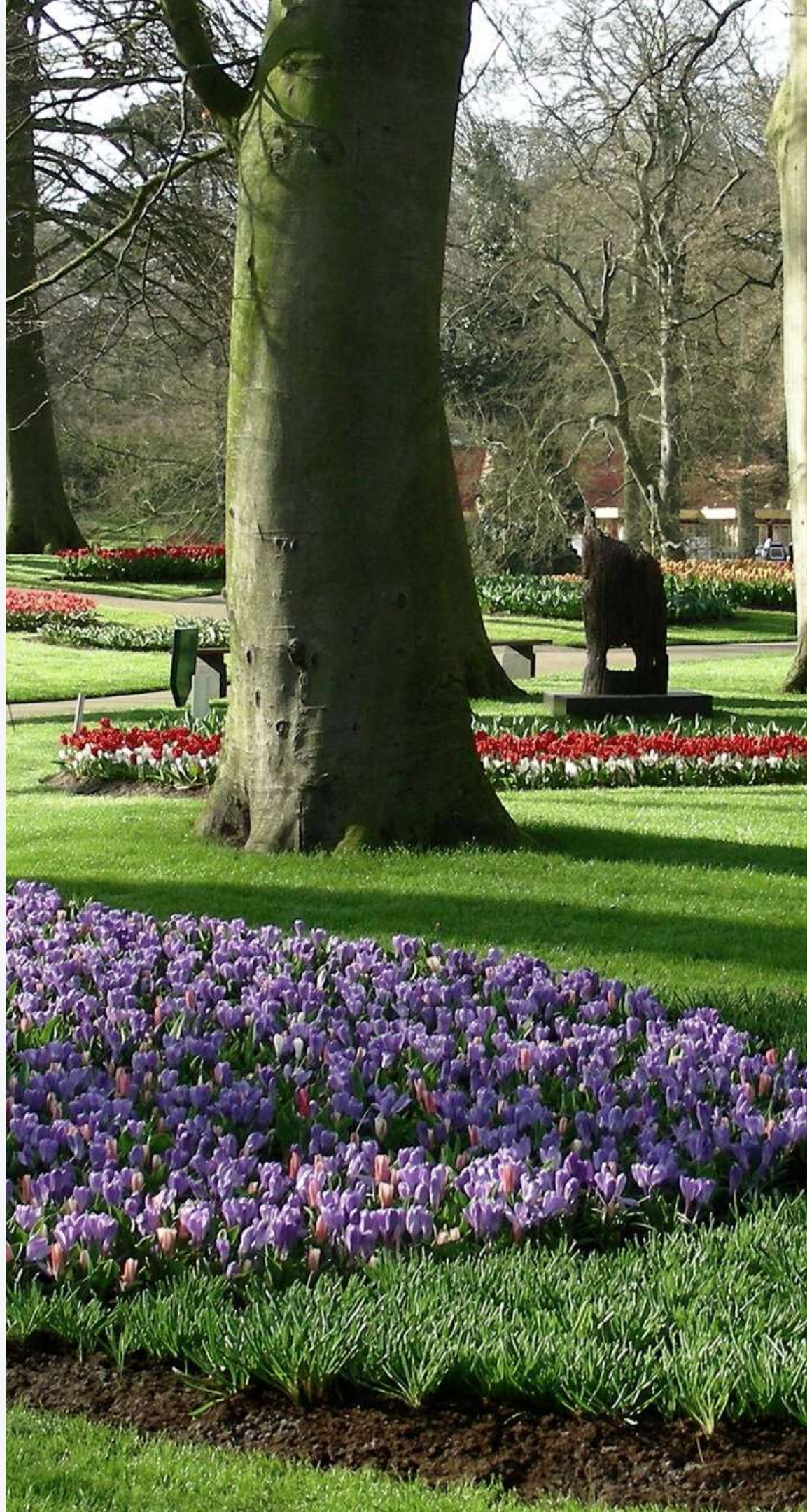


INTEGMED.PL

NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

15 lutego 2022





Spacery na receptę

Parks Canada, wejściówka Rx
aplikacja (czas)
min. 2 godz. w tyg.
min. 20 min (kortyzol)



UK Biobank | 333 259 alkohol vs 21 710 abstynentów
ok. 7 lat, ocena co tydz.

abstynenci +30% ryzyko hospitalizacji: starsi, mniej
aktywni, ↑ BMI (CZEMU NIE PIJĄ?)

ALE

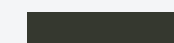
mało vs dużo: wino -25% IHD, -8% CVE

piwo +25% CVE

po wykluczeniu IHD: wino ---, piwo/ciężkie +30%

<14 j. każdy kufel/tydz. +23% CVE

Mit?



Global Burden of Disease: 156 krajów, 7000
badaczy, 350 chorób od 1990 r.

od 20 r.ż. +10 lat

od 60 r.ż. +8 lat

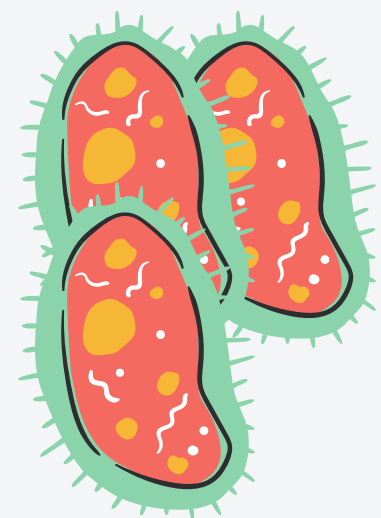
80 r.ż. +3 lata

Optymalna dieta



Ingredient	Typical western diet (grams)	Feasibility approach diet (grams)	Optimal diet (grams)
Whole grains	50	137.5	225
Vegetables	250	325	400
Fruits	200	300	400
Nuts	0	12.5	25
Legumes	0	100	200
Fish	50	125	200
Eggs	50	37.5	25
Milk/ dairy	300	250	200
Refined grains	150	100	50
Red meat	100	50	0
Processed meat	50	25	0
White meat	75	62.5	50
Sugar-sweetened beverages	500	250	0
Added plant oils	25	25	25

A table showing the amounts of daily foods on each diet. (Laura Brown)

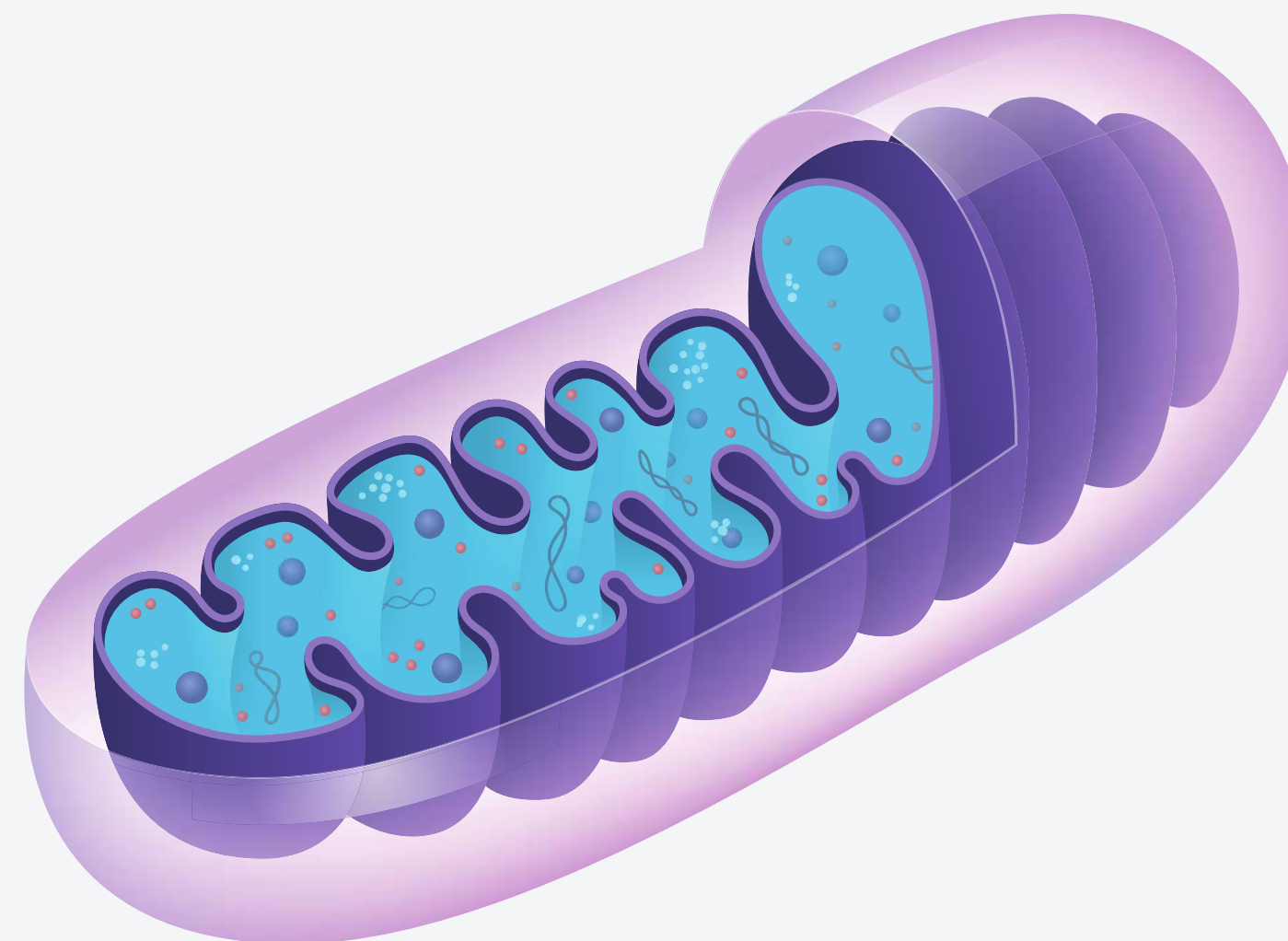
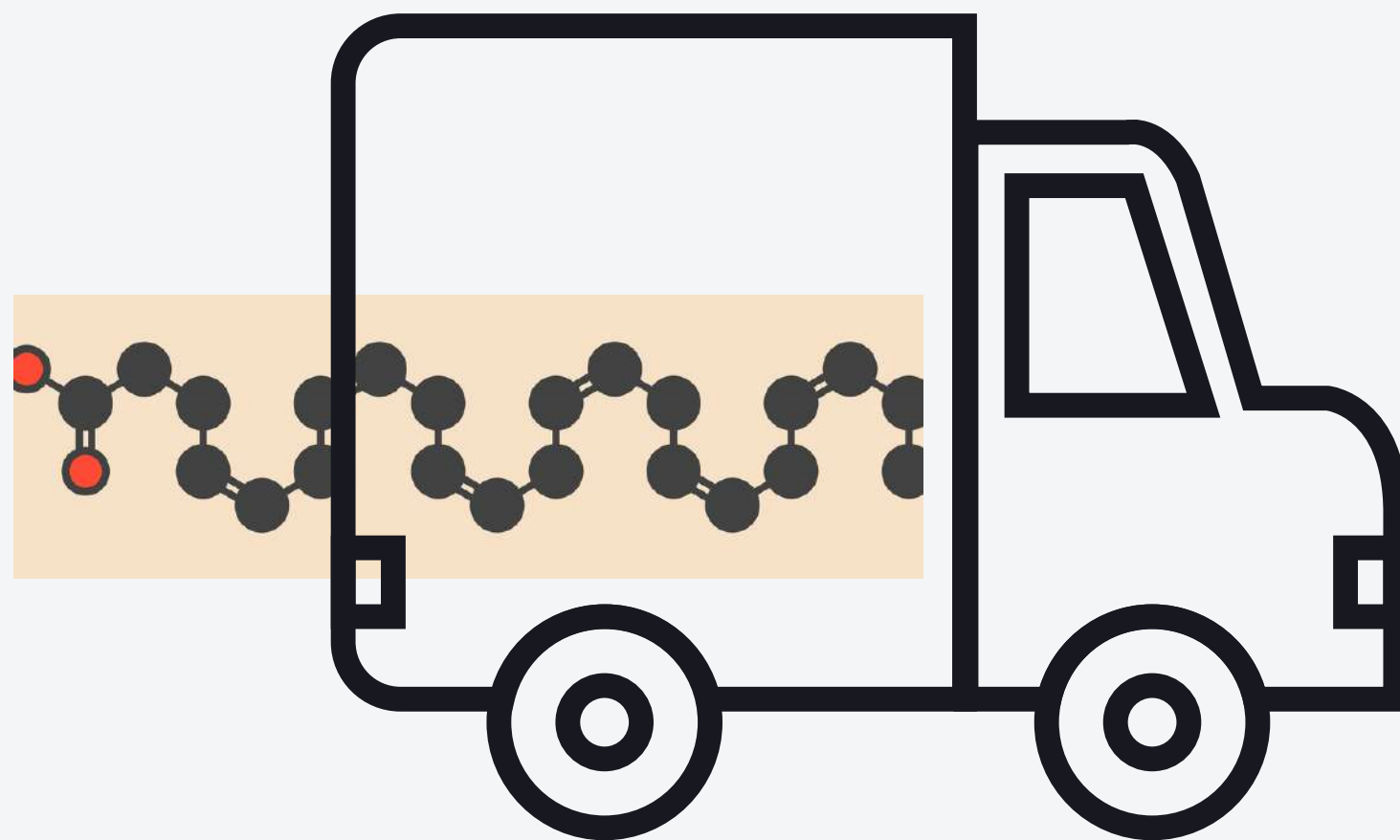


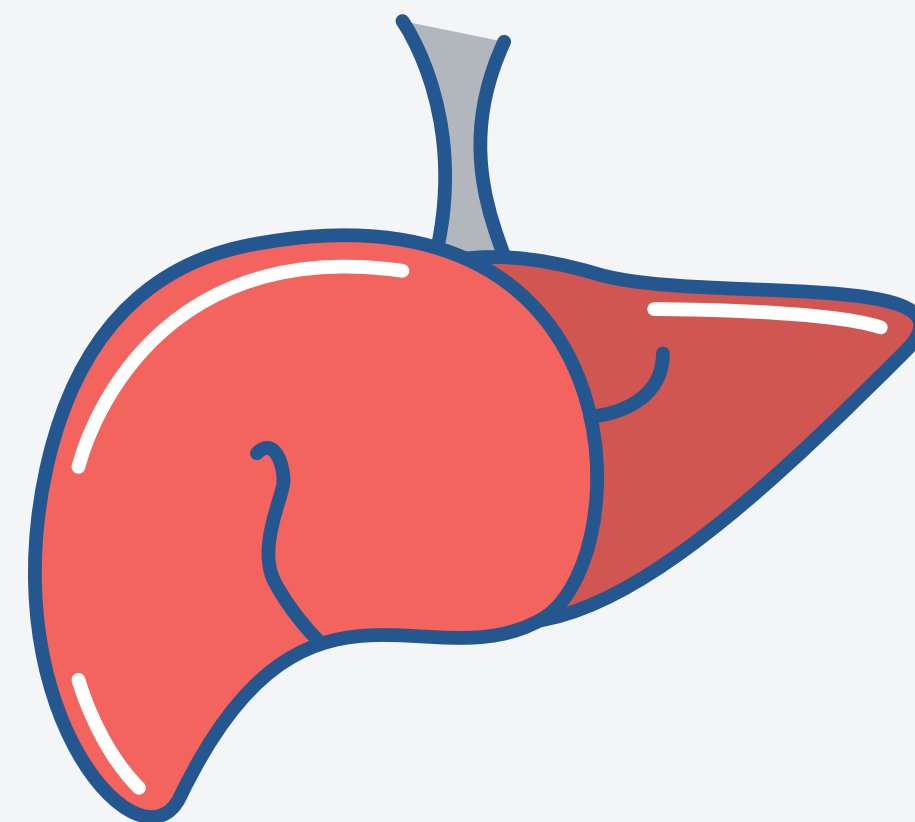
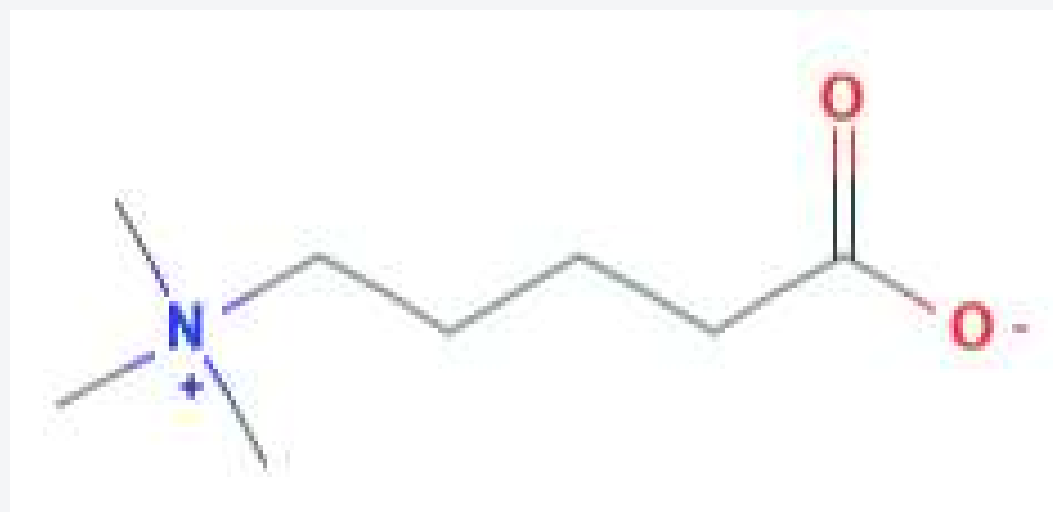
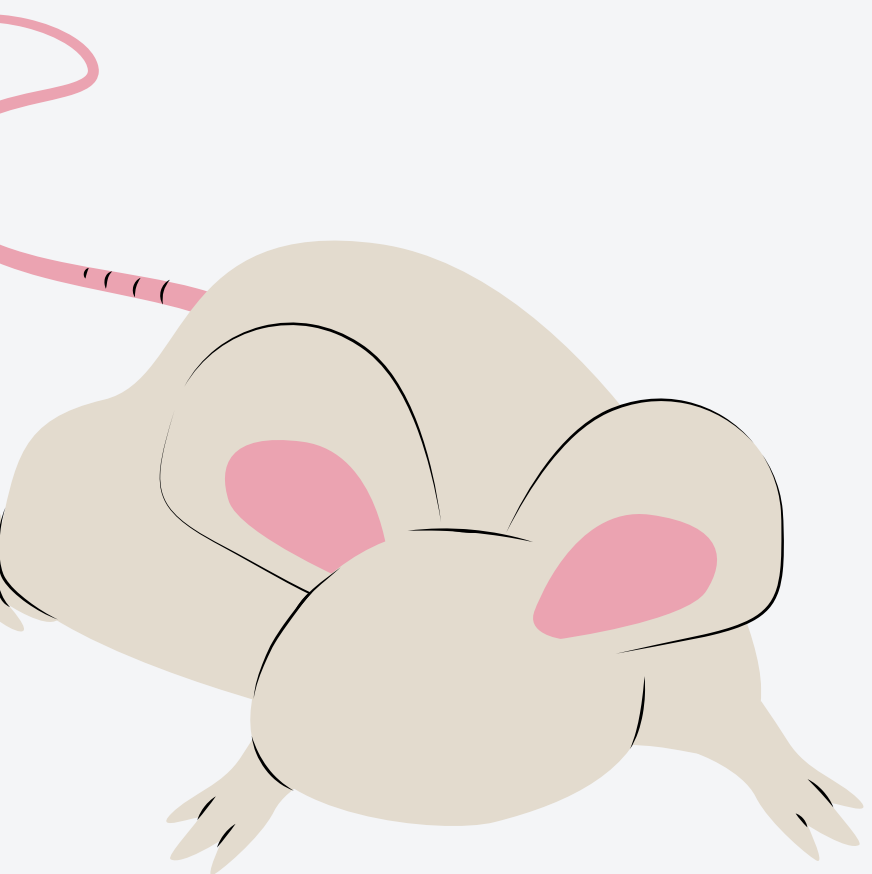
delta-walerobetaina

USA | 34931082



karnityna (wit. BT)





USA | 34931082
n=214



BMI >30

USA | 34931082
n=214



BMI >30
+40% DVB



lizyna → DVB, TMAO

USA | 34931082
n=214



BMI >30
+40% DVB



GALILEE MEDICAL CENTER (GMC), NAHARIYA

7.04.2020-4.02.2021

n=1176

IZRAEL | 35113901

PREinfection ~ ciężkość:

krytyczna/ciężka 84% <20 ng/ml

umiarkowana/lekka 34% <20

<20 ryzyko ciężkiego COVID 14X $\uparrow$ w
stos. do >40 ng/ml

Nadciśnienie tętnicze

n=22, 60-70 l

↓ SBP i DBP

uwaga na łączenie z lekami



INDONEZJA | DOI:

10.1016/J.ENFCLI.2020.12.021

Choroba Pakinsona



dopamina:
koordynacja,
napięcie

lewodopa + inh. dekarboksylazy
(karbidopa) → dopamina
z czasem ↓ czas działania,
skuteczność



| 34113965

Wchłanianie

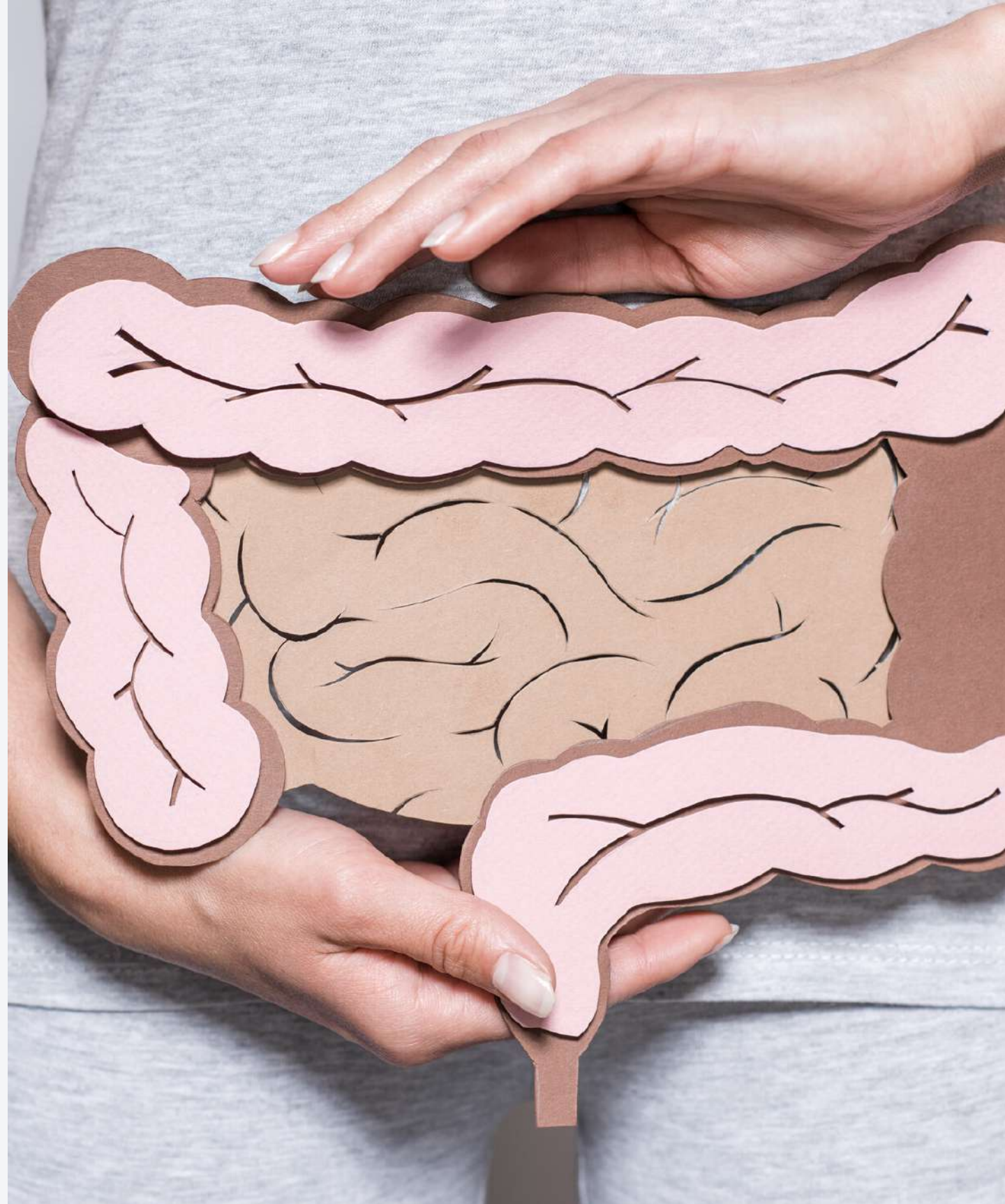
kofeina

witamina C

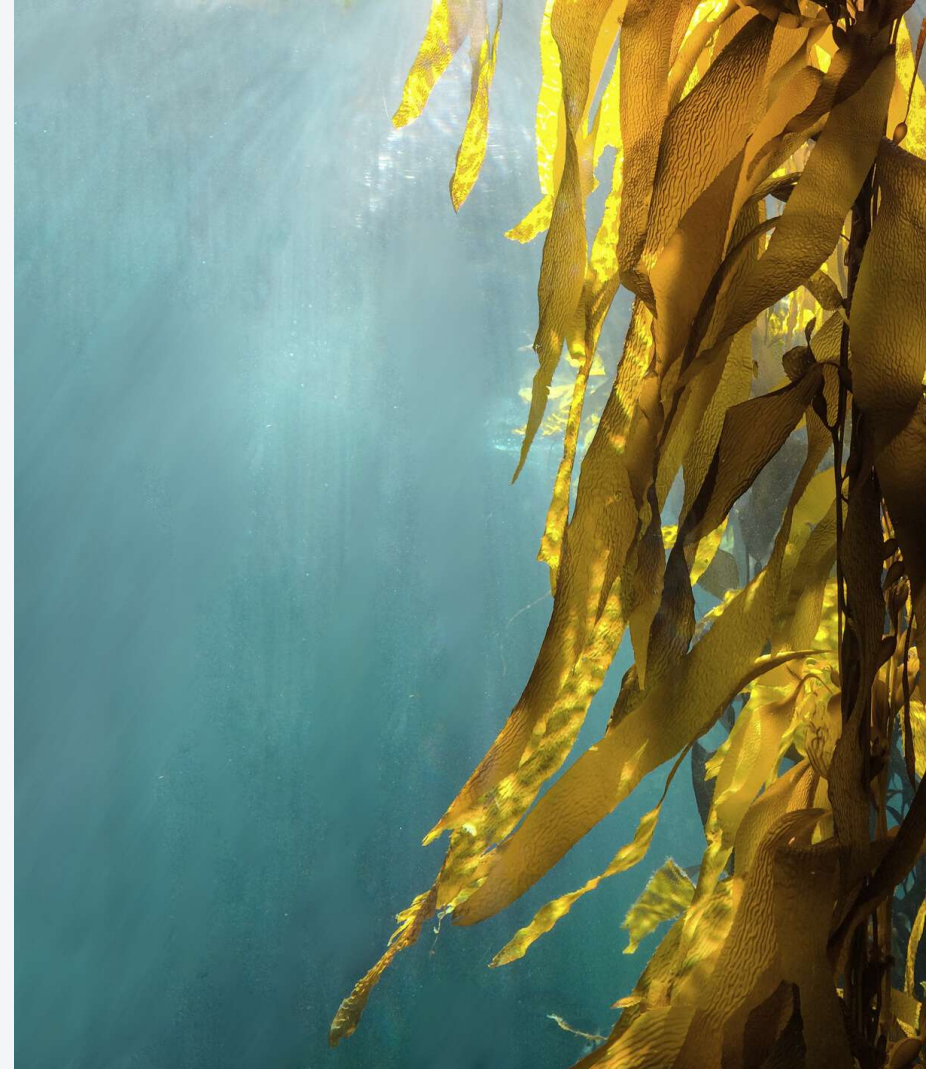
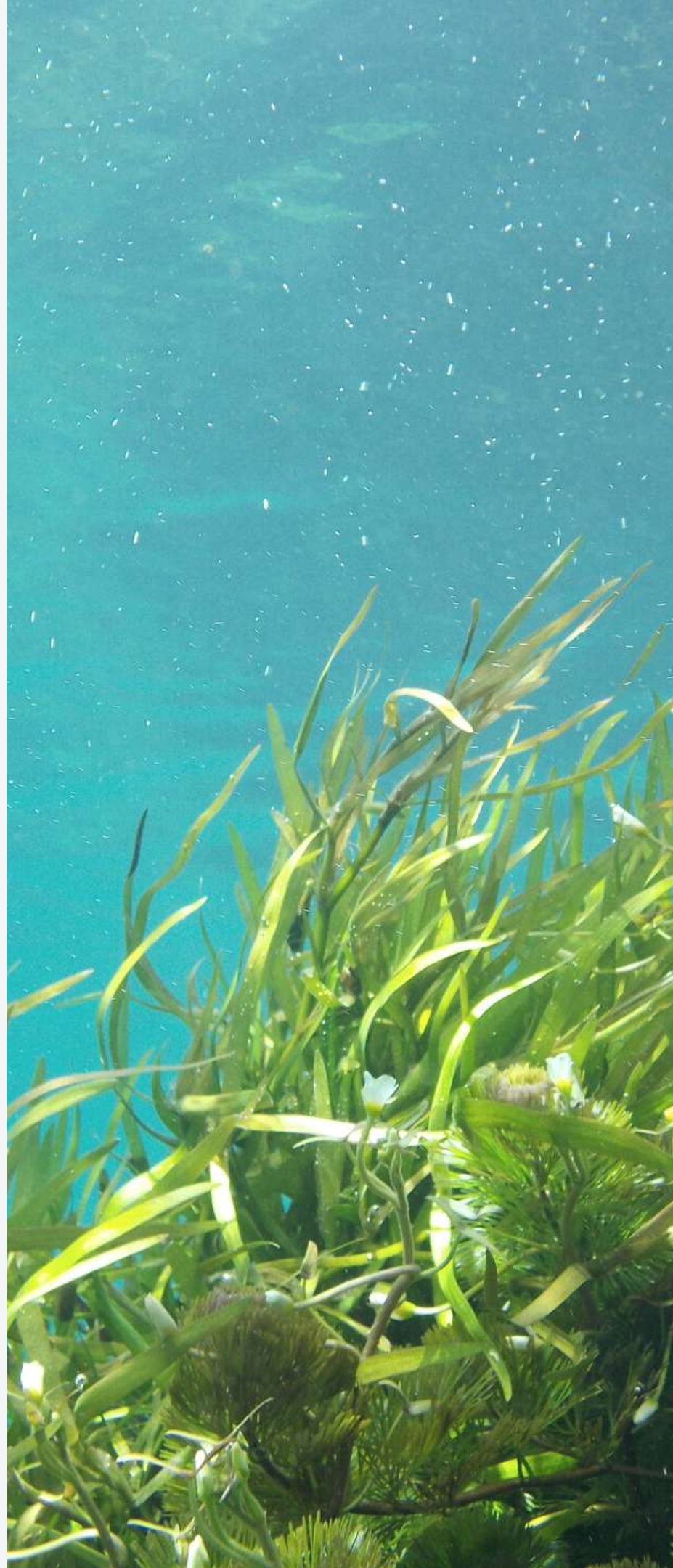
błonnik

zmienna podaż białka

HCY



HOLANDIA | 34113965



Ascophyllum nodosum

Fucus vesiculosus

przegląd RCT:

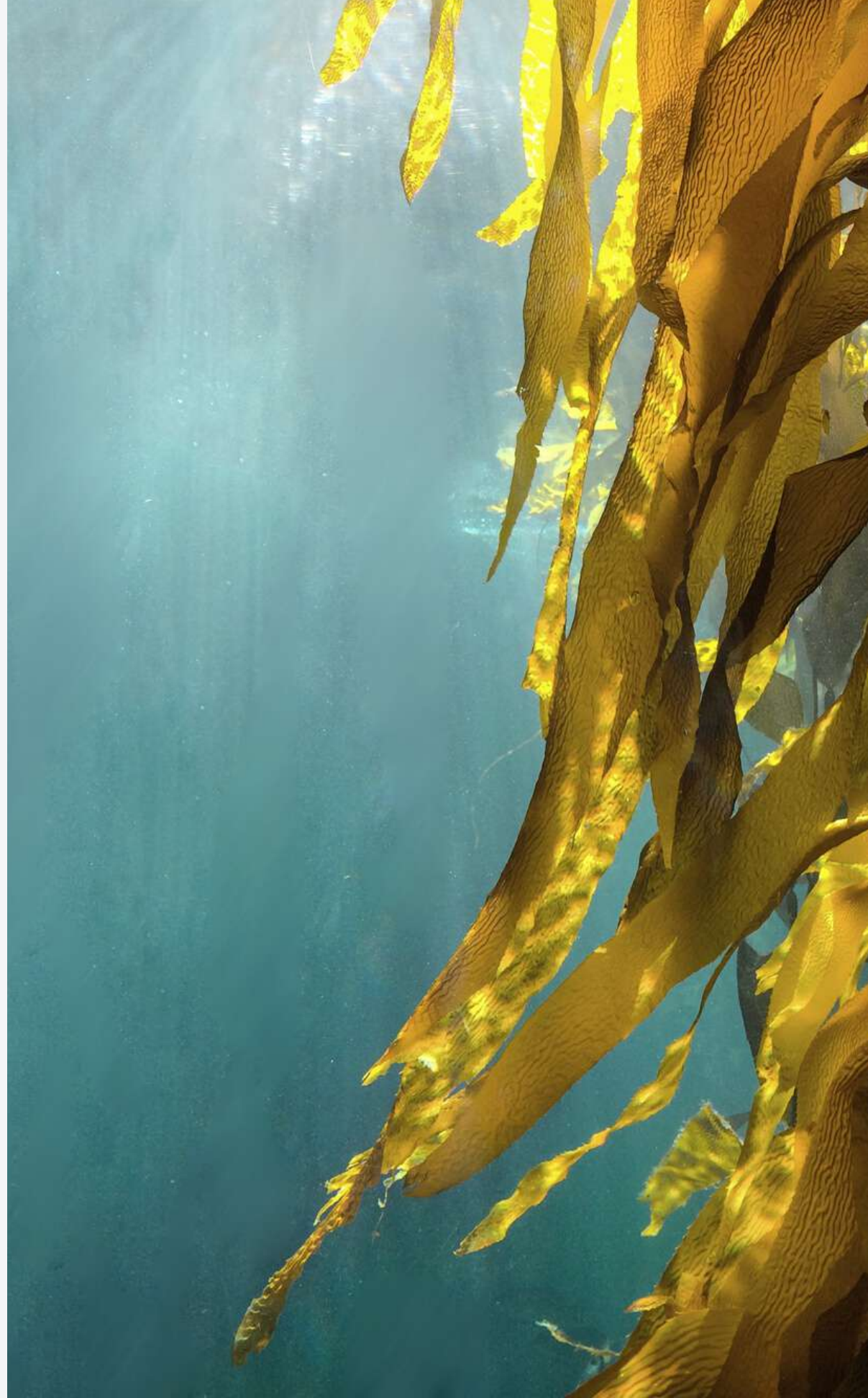
↓ apetyt (na tłuszcz!)

↑ insulinowrażliwość

↓ pik glikemii

ochrona DNA

bez zab. tarczycy



Inne

↓ BP (jod bez soli)
- błonnik
- peptydy
- azotany
DRI 0.14 mg/24h



Table 4 – Comparison of the iodine contents of present study with previous studies.

Study	Nori (mg/kg)	Wakame (mg/kg)	Kombu (mg/kg)
Mabeau and Fleurence [1]	20–250	250	2000–10,000
Dawczynski et al [2]	26.7–33.2	163	2934
MacArtain et al [3]	13	39	700
Holdt and Kraan [4]	5–550	60–350	230–12,000
Kikuchi et al [20]	0.7–9.4	41.1–538	25–2250
Teas et al [9]	16–43	66–1571	1542–5307
This study	29.3–45.8	93.9–185.1	241–4921

Table 6 – Weight of dry seaweed (g) consumption for the RDI [17] requirement of iodine.

Age (y)	RDI (μg/d)	36.9 ppm ^a	139.7 ppm ^b	2523.3 ppm ^c	45.8 ppm ^d	185.1 ppm ^e	4921.3 ppm ^f
1–3	65	1.76	0.47	0.03	1.42	0.35	0.01
4–6	90	2.44	0.64	0.04	1.97	0.49	0.02
7–9	100	2.71	0.72	0.04	2.18	0.54	0.02
10–12	110	2.98	0.79	0.04	2.40	0.59	0.02
13–15	120	3.25	0.86	0.05	2.62	0.65	0.02
16–18	130	3.52	0.93	0.05	2.84	0.70	0.03
19–70	140	3.79	1.00	0.06	3.06	0.76	0.03

RDI = Recommended Daily Intake.

^a Average iodine content in nori.

^b Average iodine content in wakame.

^c Average iodine content in kombu.

^d Highest iodine content in nori.

^e Highest iodine content in wakame.

^f Highest iodine content in kombu.

Ryzyko niedobor u



ciężarne 220 mcg (OUN)
unikanie soli
weganie, mało jaj, mleka, ryb
regiony ubogie w jod
goitrogeny (wole):
- soja
- kalafior, kapusta
- niedobór wit. A, Fe

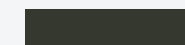
**UWAGA NA LECZENIE
TARCZYCY!**



USA | 33767108

DOWODY MOCNE

glikol polietylenowy, senes



UMIARKOWANE

babka płesznik

błonnik

sole magnezu

stymulanty perystaltyki (bisakodyl,
pikosiarczan sodu)

,owoce (kiwi, mango, śliwki, figi)

jogurt + galaktooligosacharydy,
owoce lub olej lniany



Potencjał antyaterogeny

33920476 | Hiszpania

n=23, TC >200, LDL >130
bez leków hipol.

Ekstrakt+BioFL vs placebo

↓ ox-LDL po 3 mies.

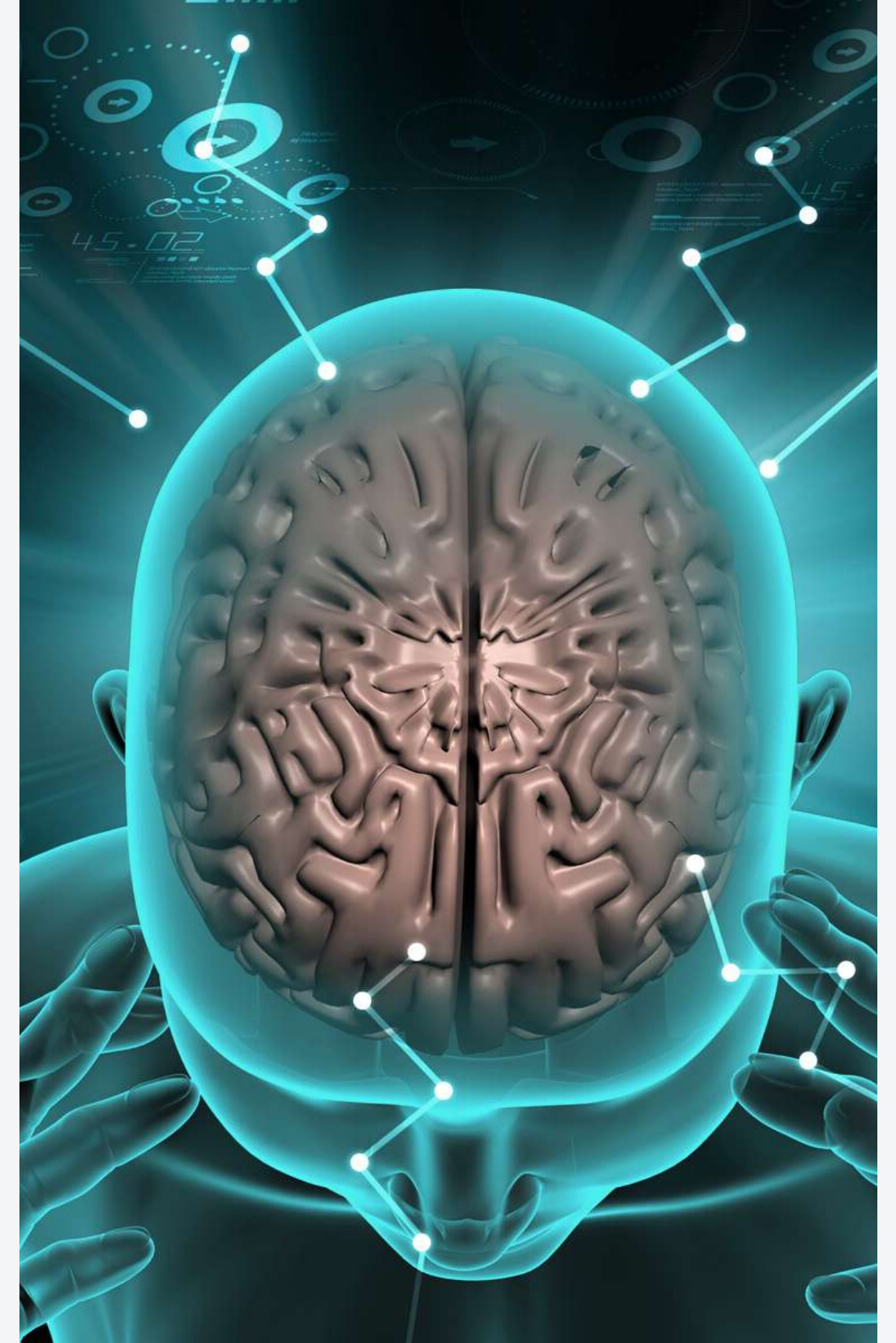
↑ Paraoksonaza w wątrobie
oxy-lipids, pestycydy, toksyny, leki
(statyny, estry estrogenów)

Neuroprotekcja

33917843 | USA

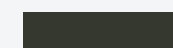
głównie bad. przedkliniczne

- ashwaganda 300 mg: pamięć, uwaga, przetwarzanie informacji
- bakopa (brahmi) 125-320 mg: uwaga, pamięć, uczenie się
- miłorząb japoński (ginkgo biloba)
- wążkrotka azjatycka (gotu kola) 750 mg: pamięć robocza, nastrój w samoocenie
- soplówka jeżowata
- szafran



ANTIBIOM ANIA

M l. 50, amoksycylina/kw.
klawulanowy (zap. płuc)
⇒ klarytromycyna
logorrhea, ↑ nastrój, szybkość,
amoksy: misja specjalna
odstawienie KLA ~ 12 godz.
powrót amoksy/klaw.
objawy 1 tydz. od odstawienia
← ↓ GABA (oba leki, interakcja?)



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 marca

