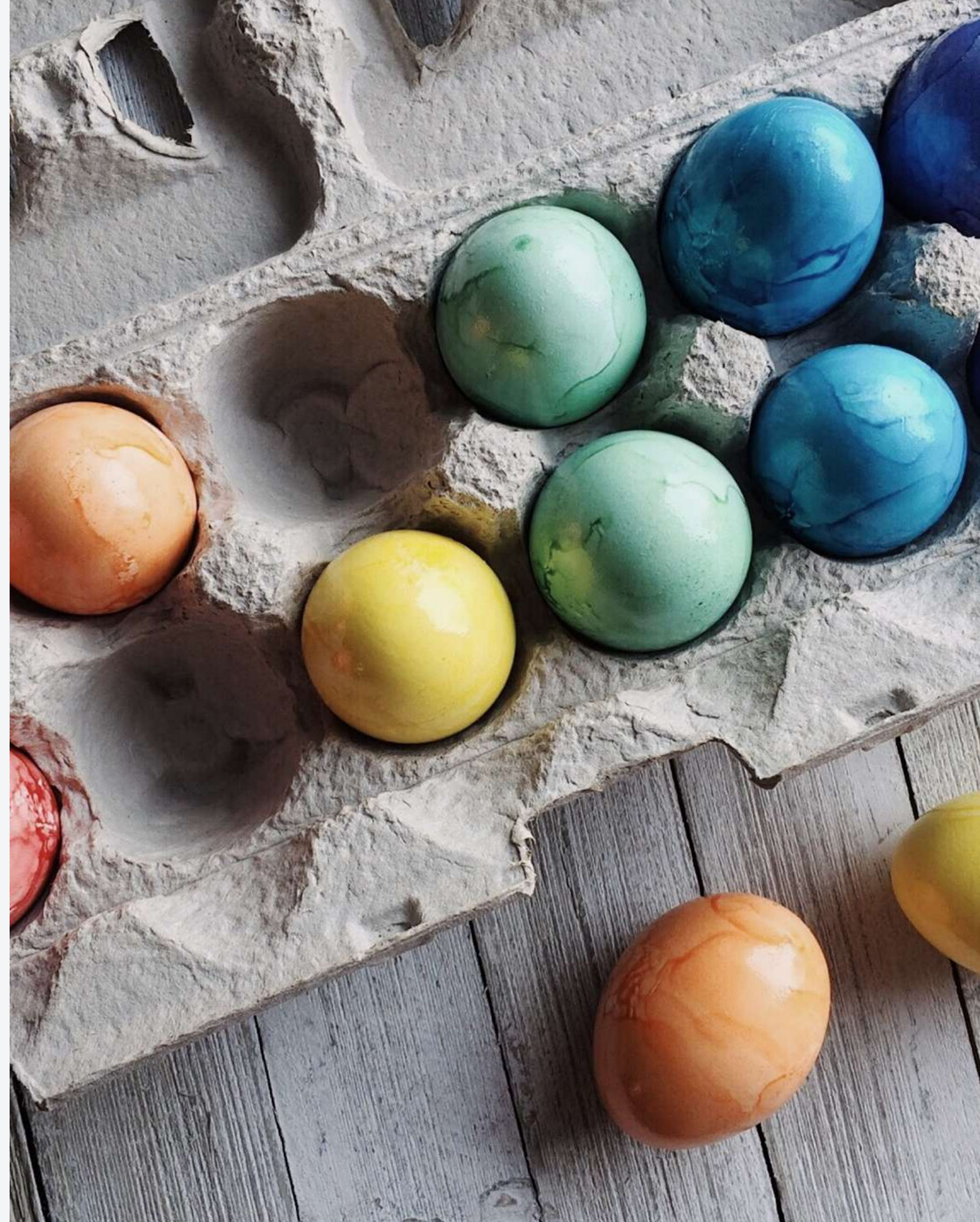


INTEGMED.PL

NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

12 kwietnia 2022



Niniejszy materiał ma wyłącznie charakter
informacyjno-edukacyjny i nie zastępuje
porady lekarskiej

DEZYNFE KCJA

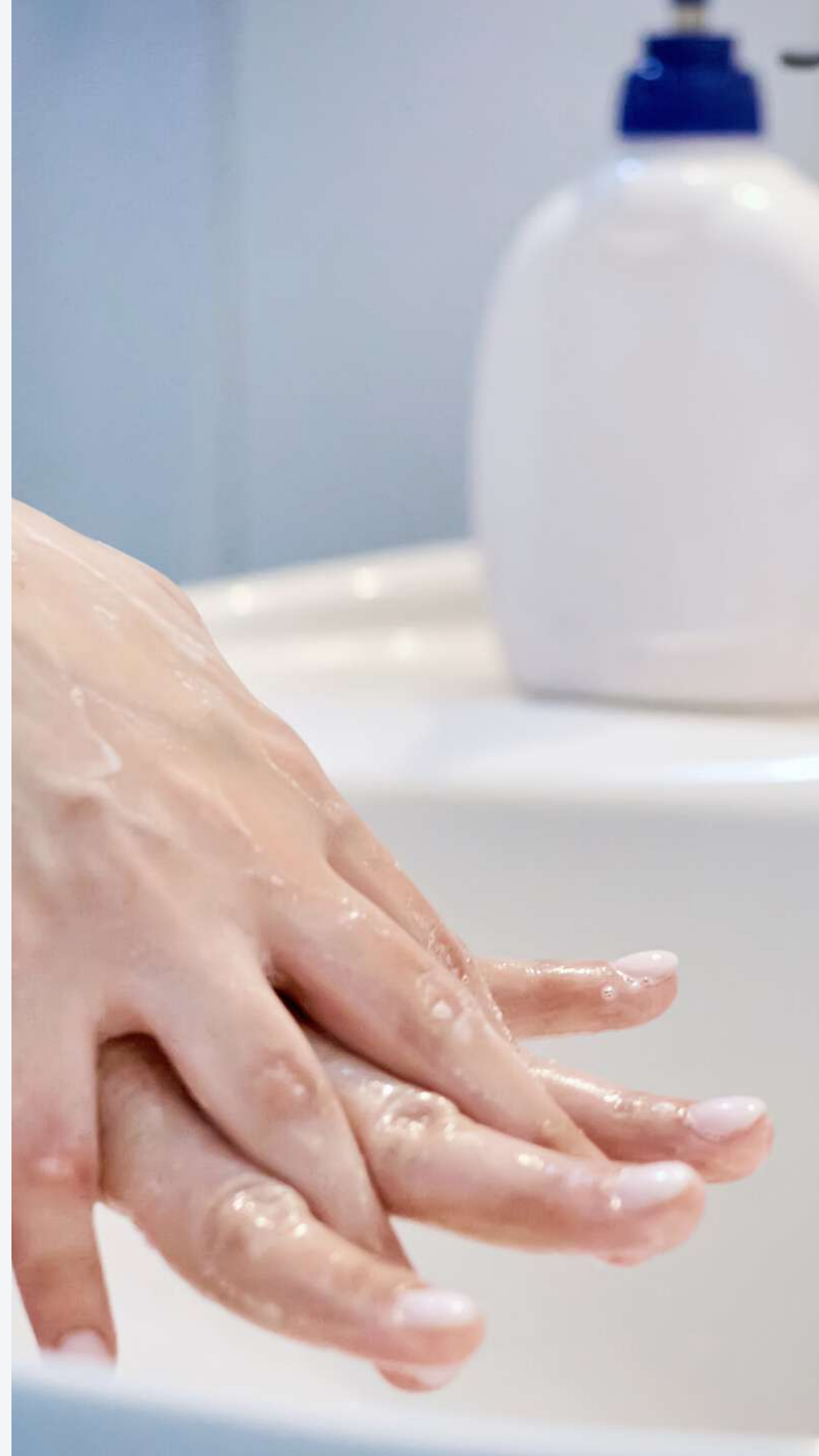
w służbie zdrowia

90% aloes

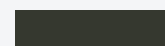
5% gliceryna

witamina E

+ 2,5% olejki

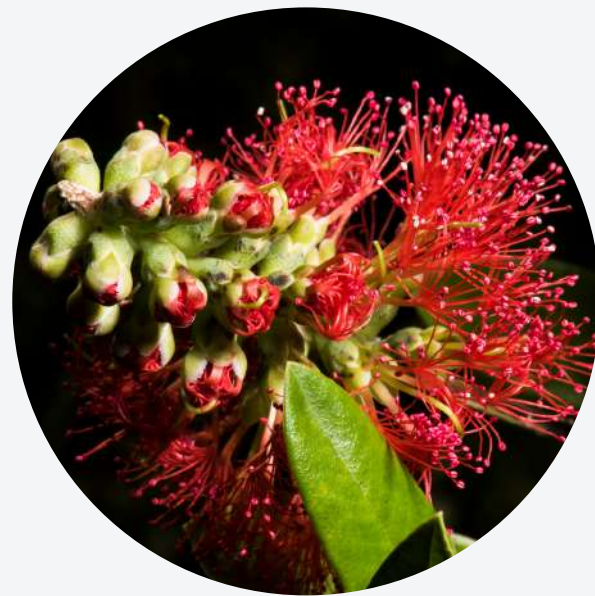


ARABIA SAUDYJSKA |
34207817



Wyniki

Arabia Saudyjska | 34207817



Tea tree
najskuteczniejszy



Olejek goździkowy
najszerokie spektrum
(bakterie + drożdżaki)
świad! 2,5% vs 1,25%



Lawendowy
najmniej skuteczny

START CHONDROITYNY

7 mln, 4 lat (pacjenci l. rodzinnych)
vs inni

MI risk: ↓ >40% (regularność), M>>K,
↓ 50% high risk, nawet po 70 r.ż.
realna praktyka vs RCT

MECHANIZM?

↓ NLPZ - raczej nie (niezależnie od ↓
NLPZ)

flora jelitowa? (p-zap)

opatrunek w blaszce?

Ashwaganda

Adaptogen

kontrowersje (różnorodność
stresu i ziół - mech. farm.)
lęk (najwięcej), depresja, sen

Działanie

oś PPN
ukł. współczulny
GABA, 5HT

Jakość

Standaryzacja
różnorodność subst.
aktywnych i ich ilości
"Nierówność" preparatów

Interakcje

?



USA | 34254920

Wątroba Naczynia

IRAN | 34262716



RCT, n=110, NAFLD
sproszkowany czosnek 400
mg vs placebo

15 tyg.

↓ hs-CRP, ↓ 8/5 mmHg

DODATEK do stylu życia i
leków

Suplementacja błonnika

n=180 IGT, 2 lata
najlepsze zaopatrzenie ogółem vs
najgorsze + porady stylu życia

korelacja ~ GTT 2 godz.:
począwszy od 14 g, maks 25 g:
↓ ↓ insulinooporność, NAFLD

stan przedcukrzycowy, cukrzyca
dodatkowa interw. (leki, ruch, dieta)
odsuwanie!



MetaCardis

mikroflora ~ ryzyko
kardiometaboliczne

n=1500 ↑ BMI, B ~ zab. metab.?

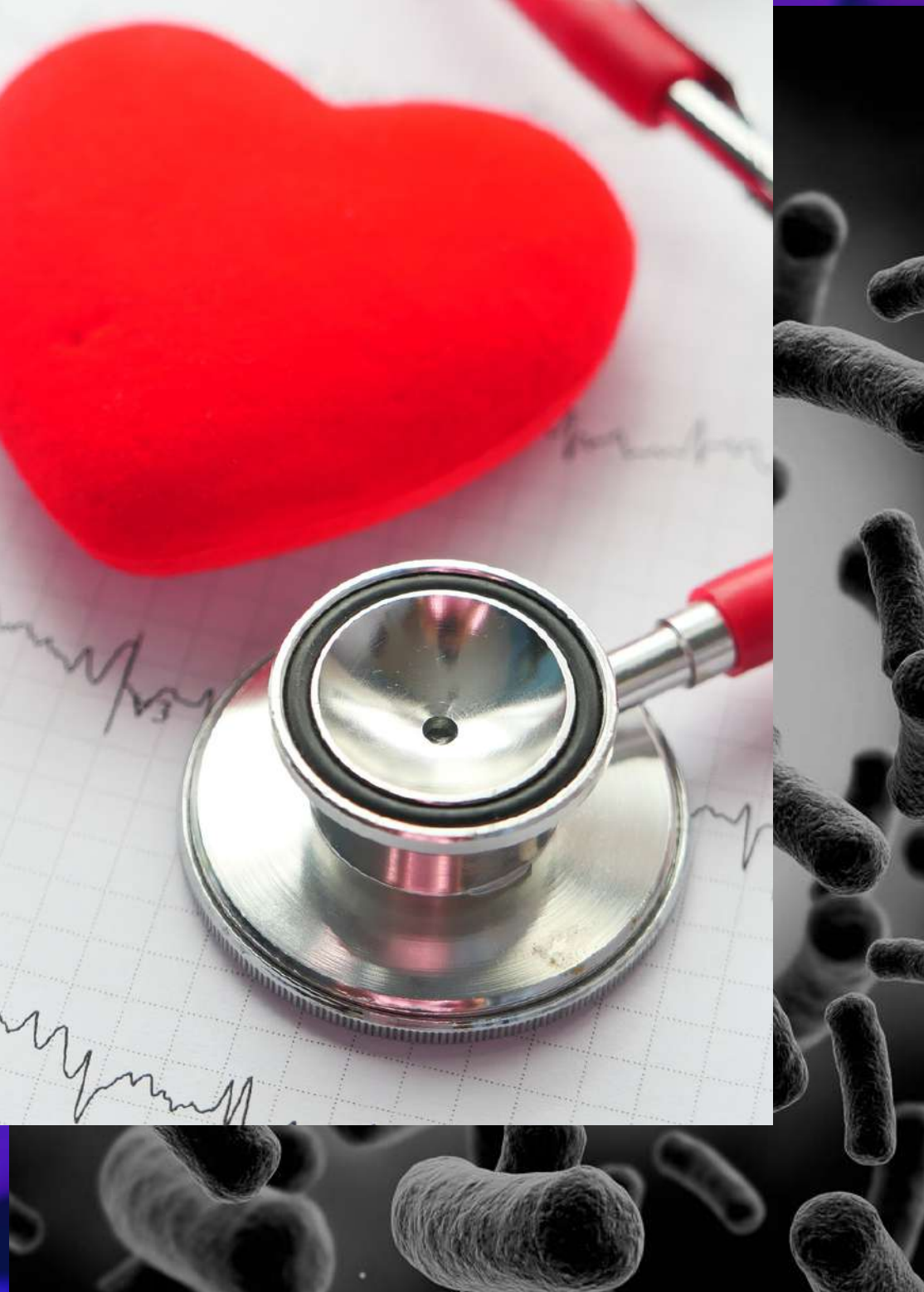
↓ B7 ↓ bakterii ↓ enzymów (np.

rozkład tk. tłuszczowej)

↓ transporterów (dieta nie wystarcza!)

transportery ← bakterie ← dieta zach.

bariatria = ↑ bakterii



Wapń i witamina D

Młodzieńcza skolioza idiopatyczna:
niedobór minerałów?
kalmodulina?
leptyna?
melatonina?



CHINY | 34190056

Wapń i witamina D

Młodzieńcza skolioza idiopatyczna:

ucisk serca i płuc
osteopenia

2 lata suplementacji 600 mg/800 j.
efekty zanikają po 4 latach
(szczytowa masa kostna) → ryzyko
osteoporozy





omega-3 → oksylipiny:

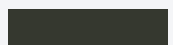
4 rodzaje receptorów

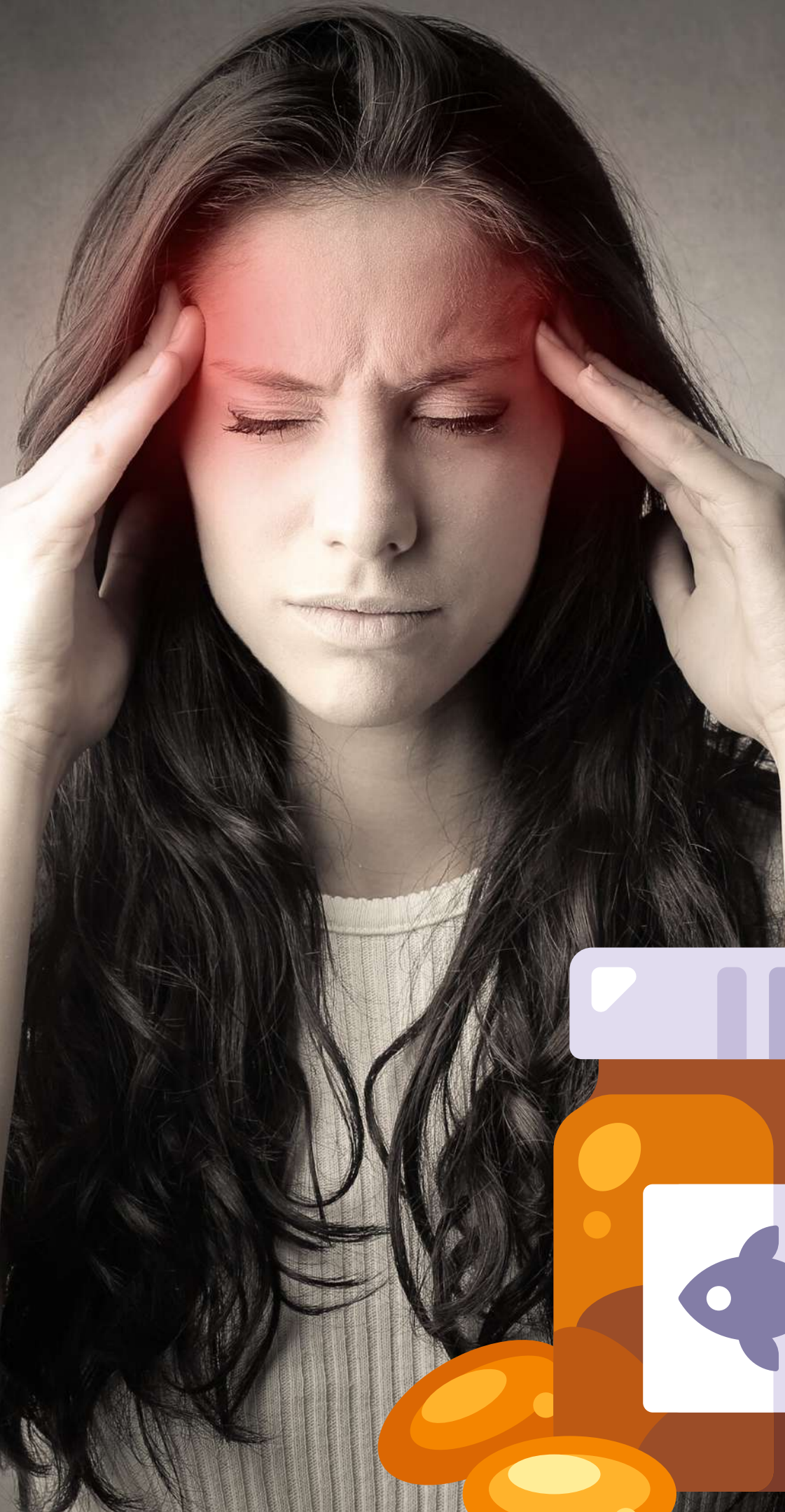
☞ n.V (opony i naczynia mózgowe)

☞ obwody bólowe ośrodkowe

↓ przepuszczalność naczyń krwionośnych

Migrena





n=182, K<40r.ż., 5-20 epizodów/mies. 16 tyg.:

- suplementacja 1,5 g omega-3
- jw + ↓ kw. linolowego
- bz. (kontrola)

wyniki:

↓ mediatory zapalenia

↓ dni z bólem (–2 omega-3, –4 ↓ kw. linolowy)

↓ nasilenia

EPA+DHA+ ↓ omega-6

Migrena

<https://integmed.pl/tag/migrena/>

witamina D

cynamon

koenzym Q10

waleriana

magnez

lepieźnik

złocień maruna

witaminy z grupy B

"Some medications recommended in migraine prophylaxis by the International, European, and local Headache Societies and federations involve magnesium in dealing with migraine. Additionally, **many working and active patients do not want to take medications and prefer to use supplements, including magnesium.**"



Magnez w migrenie

POLSKA | 35268064

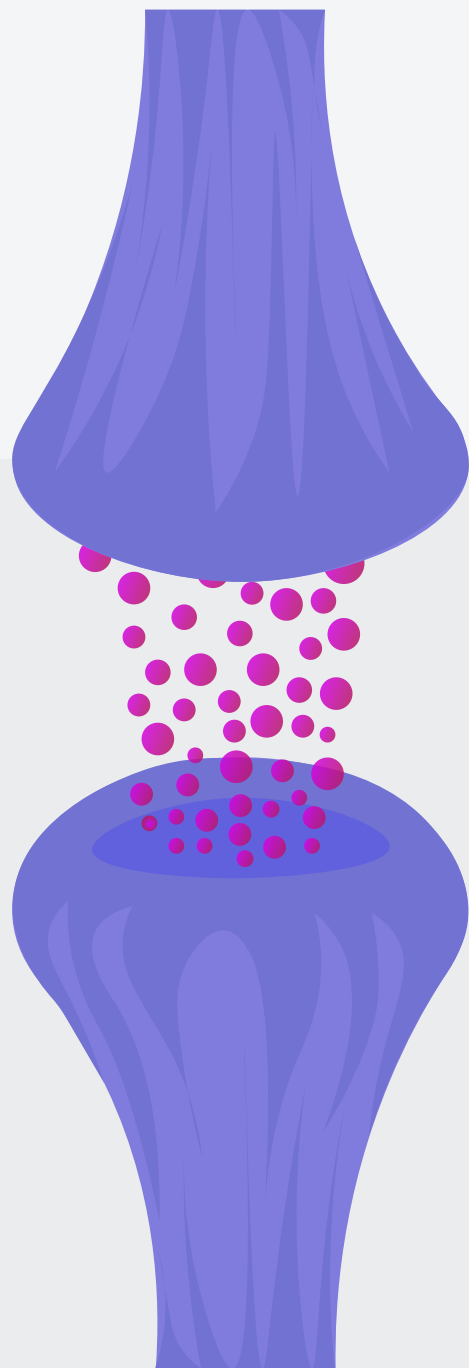
CSD ← długa depolaryzacja

← Glu ← Ca/K

Mg blokuje NMDA (kanał
wapniowy)

ale także: płytki krwi, CGRP,
skurcz naczyń

"magnesium, in the form of
ions present inside and
extracellularly, is essential for
brain and other organs energy
homeostasis. Its deficiency is
an evidenced risk/trigger
factor for migraine attack."



Magnez w migrenie

POLSKA | 35268064

Dawki:

towarzystwa naukowe
amerykańskie/europejskie: 400–
600 mg/24 h

(dzienne zapotrzebowanie ok.
300K, 400M)

wzmacnia dz. leków lub
monoterapia (miesięczkowa,
kobiety przed ciążą, starsi
obciążeni)

Postać:

chelaty (cytrynian) biodostępność
tlenek potwierdzone działanie
+ wit. B6 (↑ wchłanianie)

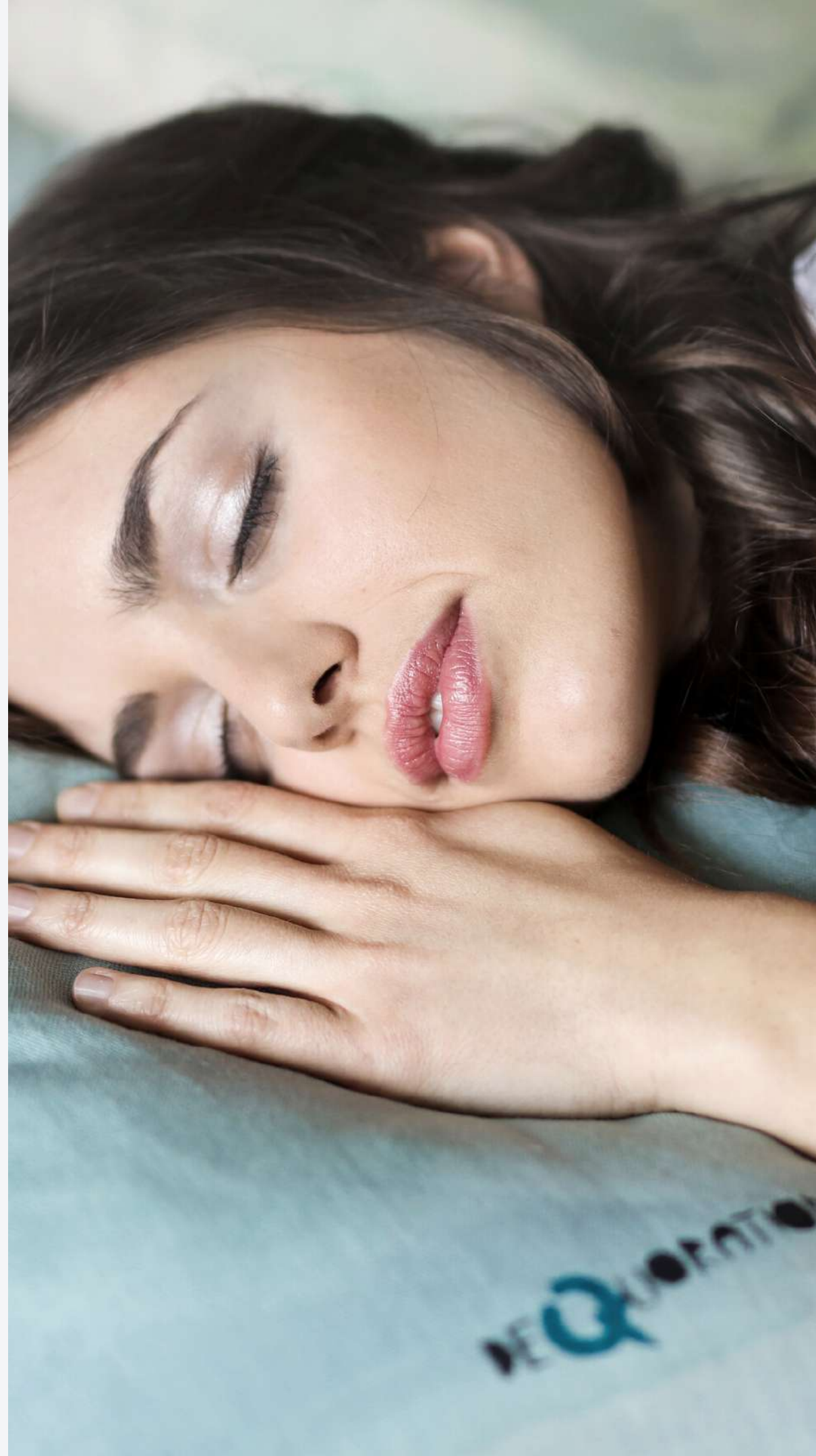


Magnez w migrenie

POLSKA | 35268064

SEN

trzymaj tłuszcz w ryzach
12 zdrowych, BMI ok, 21 dni
9 vs 4 h → +10% wokół narządów
brzucha (↑ ryzyko)
przesunięcie z tk. podskórnej (CT)
tylko +0,5 kg (+300kcal)
więcej niż masa ciała!





Nurses Health Study II

n>14000

atb 2 mies. ok. 55 r.ż. ~ 7 lat później:

↓ szybkość psychomotoryczna,
koncentracja, pamięć świeża i
długotrwała

odpowiednik 4 lat starzenia

infekcje odd., ZUM, trądzik, zęby...

czas atb ~ ↓

atb czy infekcja?



Pamięć robocza

????????????????????



Pamięć robocza

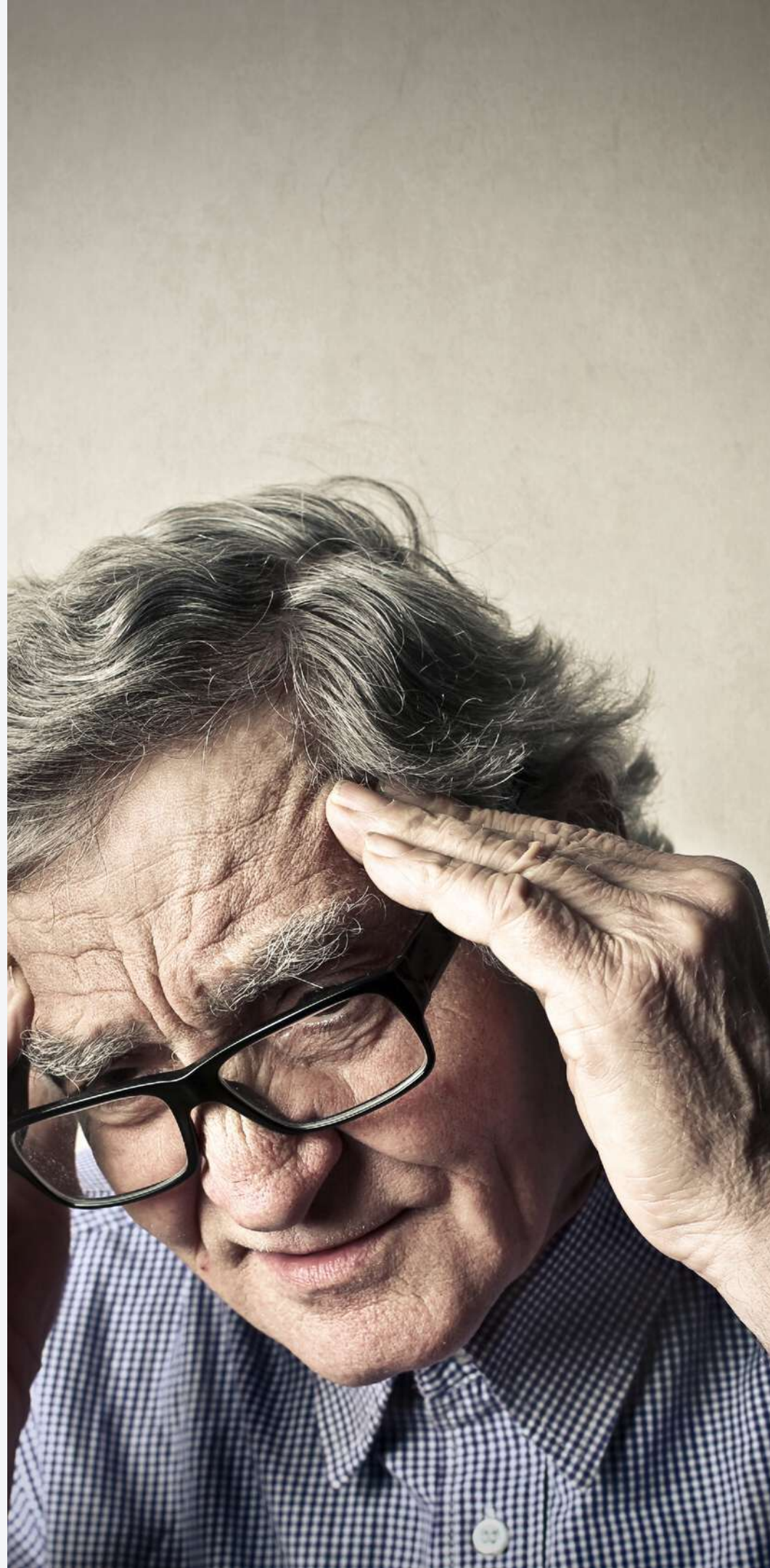
n=1650, 20-80 l
~ witaminy C, D, E, B6
cholesterol, kwasy tłuszczowe
alkohol

negatywnie: nadmiar tłuszczu,
energia, laktoza, sól

NHANES

2011-14

CHINY | 35359912



n=2400

B6 > 1,7mg

B9 >=400 µg

B12 >2,4 µg

o 30-40% mniejsza szansa na
↓ Q1 w testach poznawczych



Matthew A. Davis, PhD, MPH^{1,2,3}; Chiang-Hua Chang, PhD^{3,4}; Sharon Simonton, PhD, MPH^{3,4}; et al

» [Author Affiliations](#) | [Article Information](#)

JAMA Health Forum. 2022;3(4):e220346. doi:10.1001/jamahealthforum.2022.0346

Key Points

Question To what degree did the diagnosis of Alzheimer disease and related dementias (ADRD) change at the end of life between 2004 and 2017?

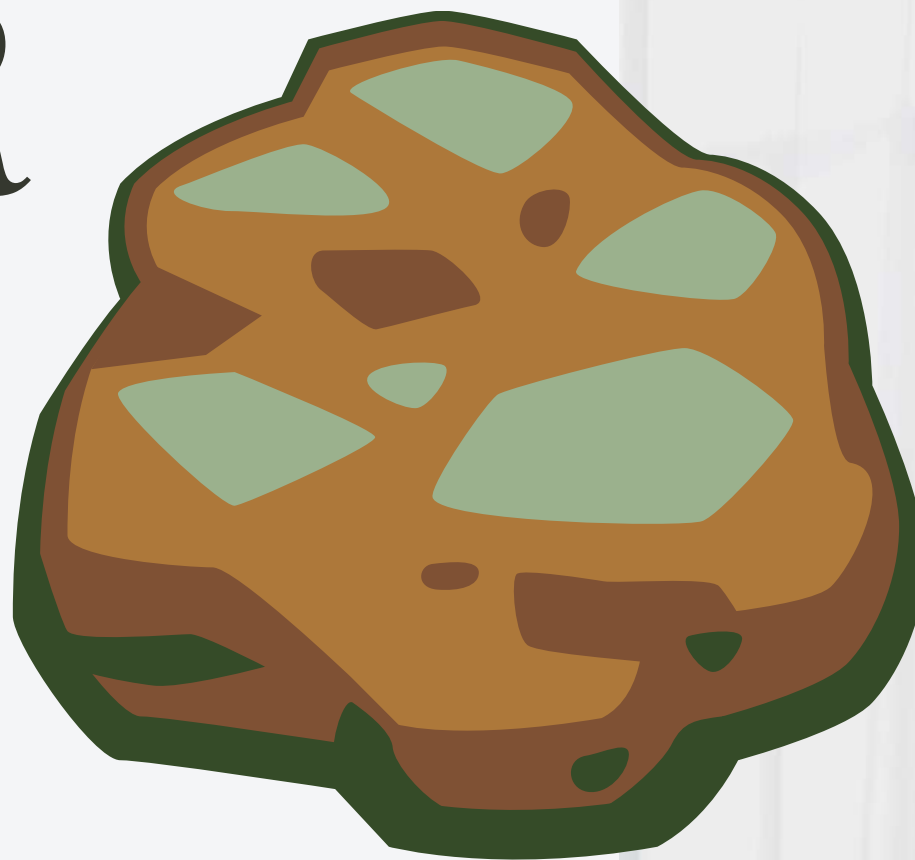
Findings Among 3 515 329 Medicare fee-for-service decedents, the percentage who received an ADRD diagnosis within 2 years of death increased from 34.7% in 2004 to 47.2% in 2017. The likelihood of receiving an ADRD diagnosis particularly increased in the inpatient, hospice, and home health settings; individual characteristics and service use were stable over time, while the intensity of end-of-life care declined on most measures.

University of Michigan Medical School

76 L
SOR PO 10 H
CT:

BEZOAR

ROZKAWALKOWANIE
EWAKUACJA
←ZAB. PERYSTALTYKI



Korea Płd. | 35321163





Australia | 35353927,

Global Drug Survey 2021, n=30 tys., m.in. Polska

Binaural beats (synchroniczne dudnienie) = cyfrowy narkotyk? marihuana, psychodeliki:

"relaks, pomoc w zasypianiu" (72.2%)", "poprawa nastroju" (34.7%), "poczuć się jak po innych" (11.7%), "połączyć się ze sobą" (53.1%) lub "czymś większym" (22.5%)



Binaural beats 40 Hz

https://www.youtube.com/watch?v=1_G60OdEzXs

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

Dziękuję za uwagę!

■ Kolejny webinar 26 kwietnia

