

INTEGMED.PL



NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE



24 maja 2022

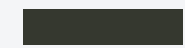


1. Niniejszy materiał ma wyłącznie charakter informacyjno-edukacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej

2. Źródła: PMID, np. Arabia Saudyjska | 35442954

Witamina C

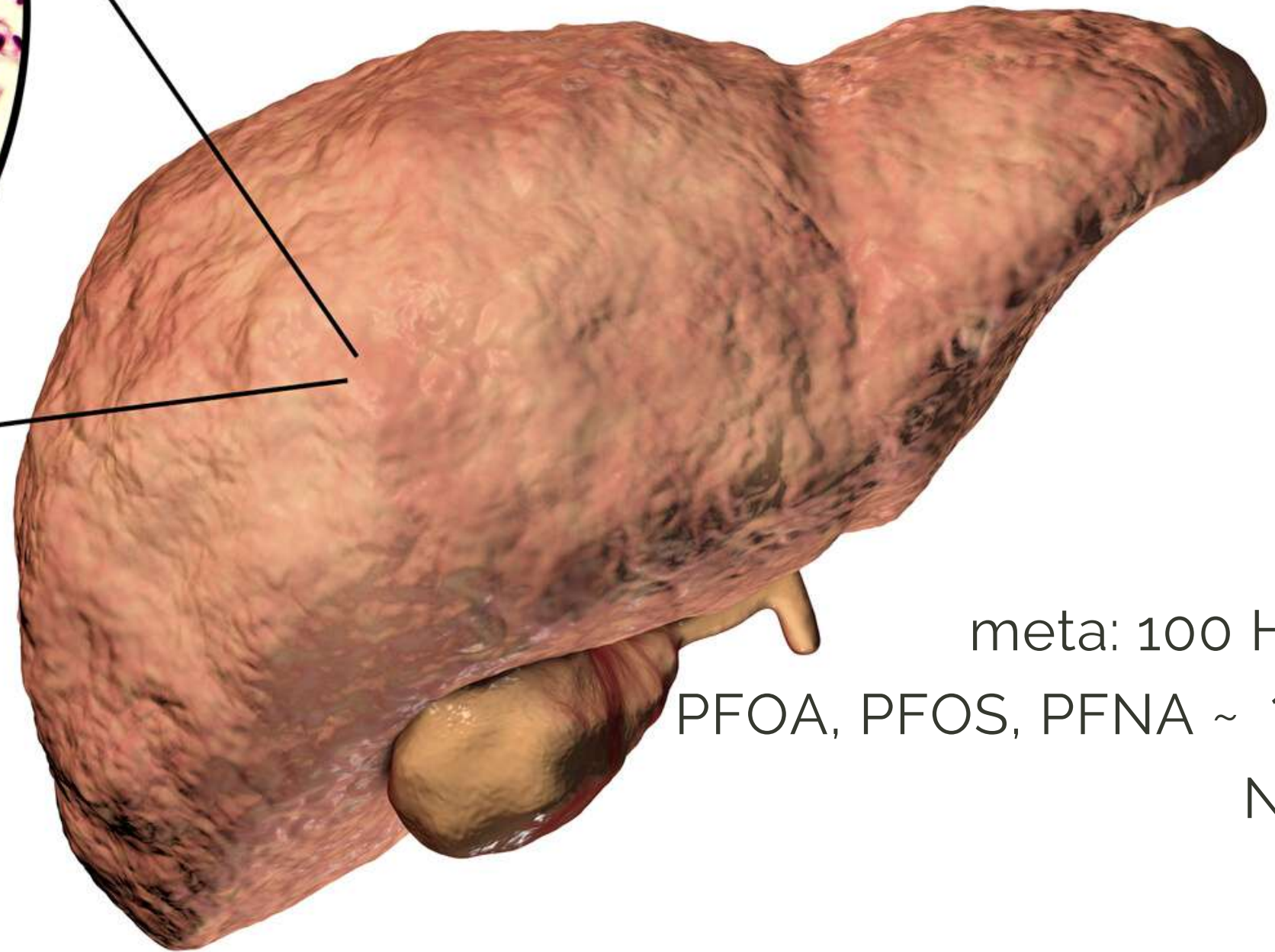
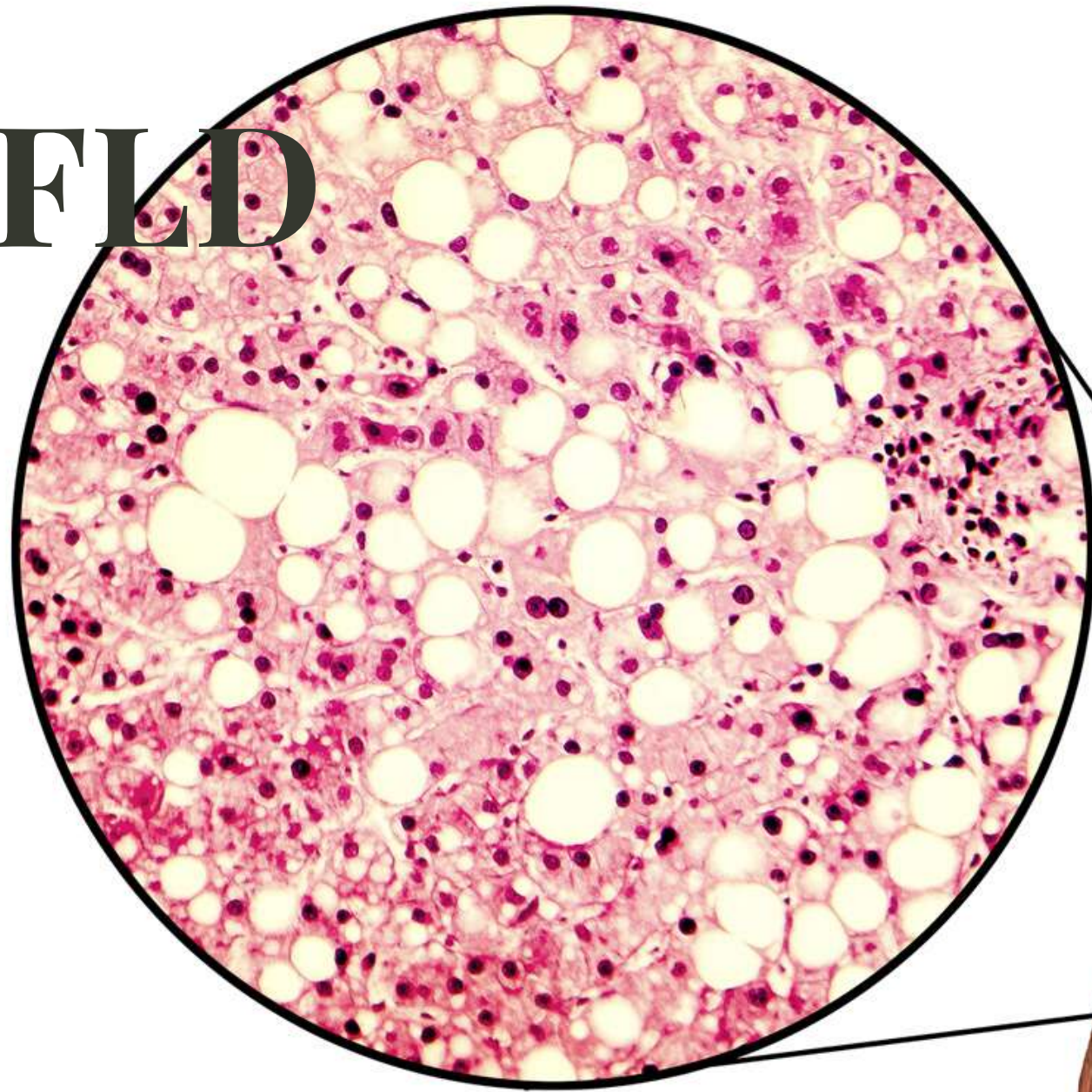
XI'AN, CHINY |
34595203



12 tyg., 18-60 l
0,250, 1, 2 g
1g: ↓ ↓ AST
wszystkie: ↓ GGTP, BIL,
↓ ins, GLU, IR
0,250, 1 flora.

NAFLD

USA | 35475652



meta: 100 Hu/A)n
PFOA, PFOS, PFNA ~ ↑ ALT i
NAFLD

Dieta i suplementy + aktywność

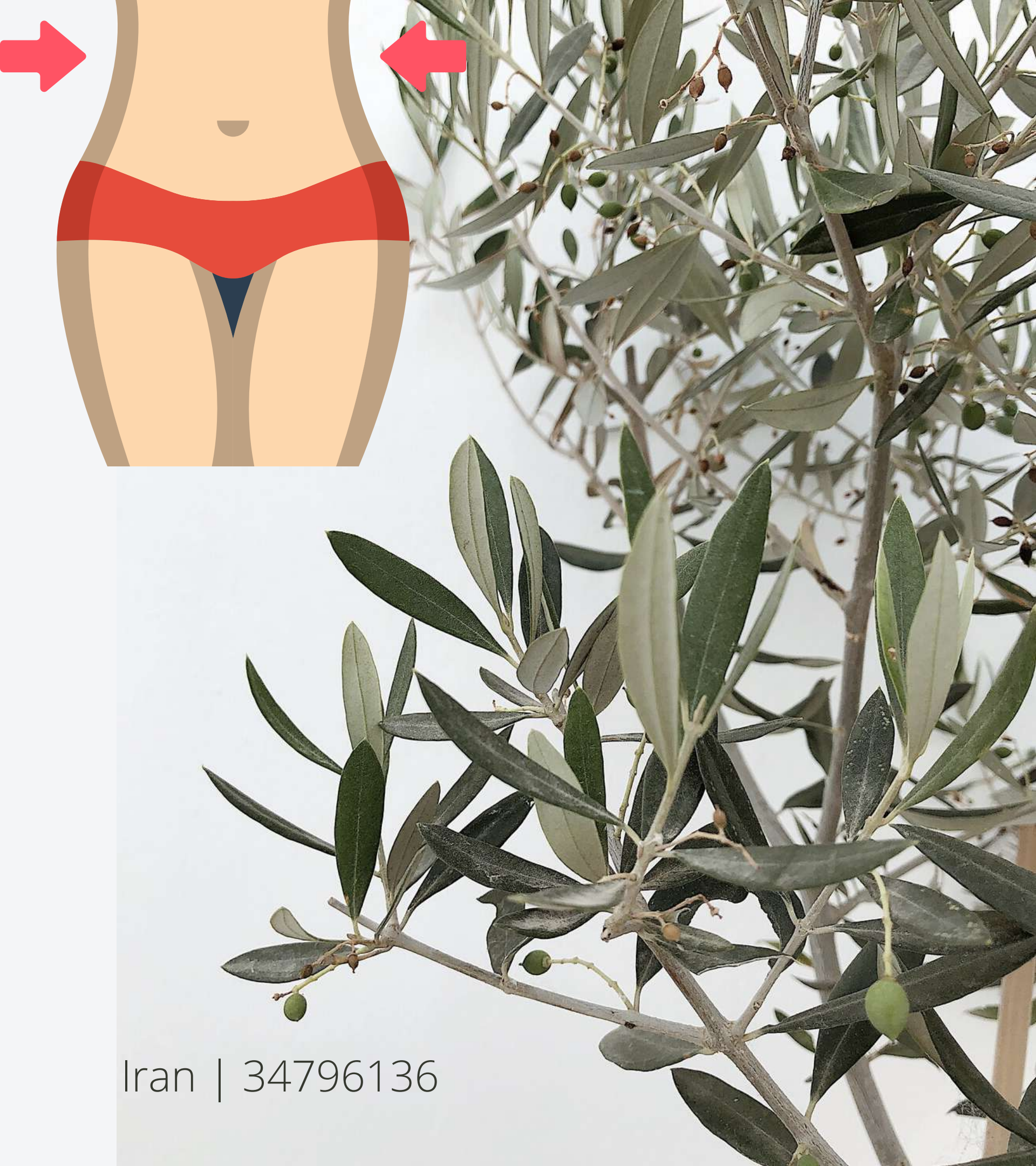
INTEGMED.PL



czosnek
omega-3
probiotyki (B. L, Bc!)

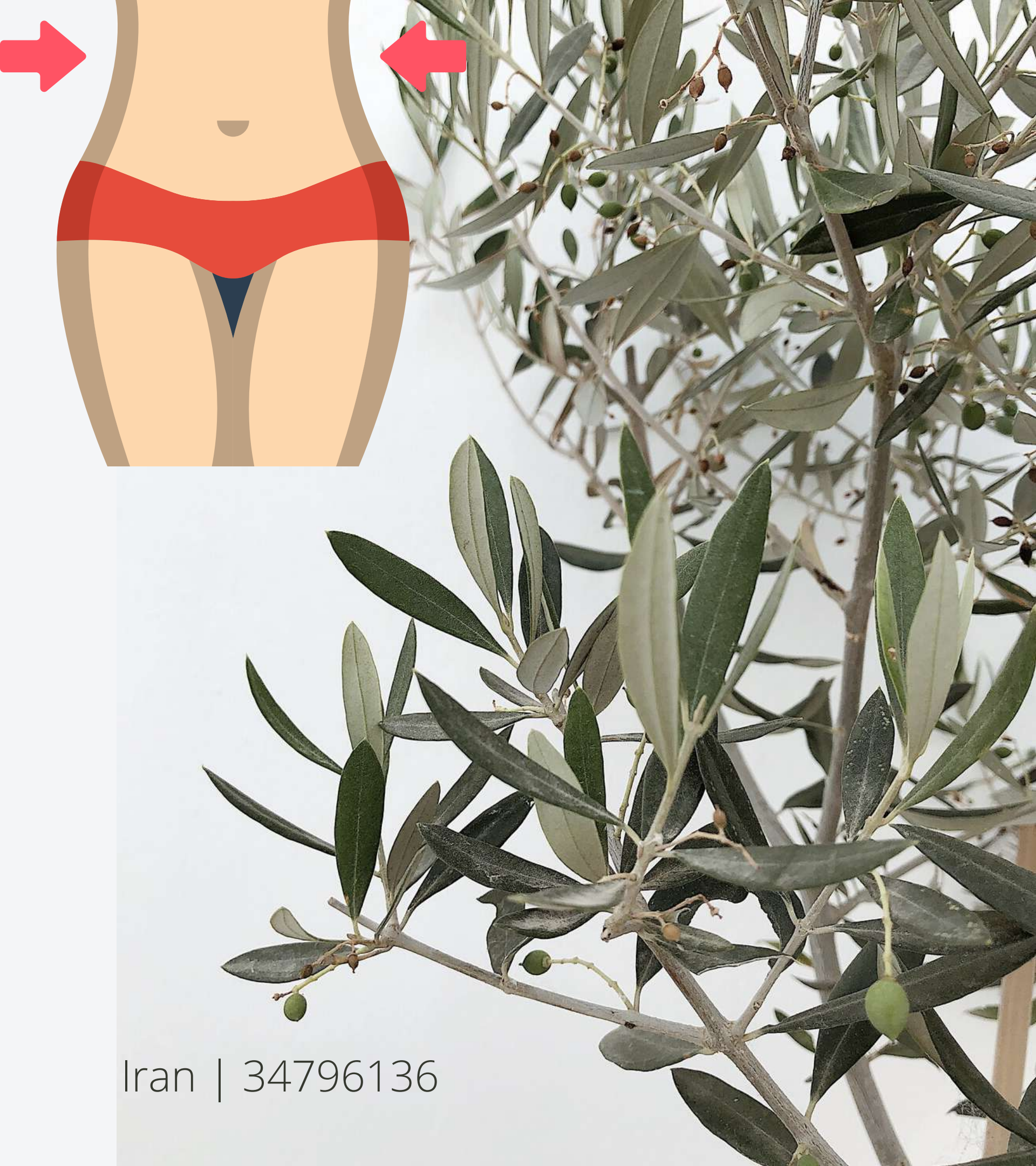
B6, C, E
Zn, Mg
Q10
błonnik
aloes
resweratrol, fitosterole
żurawiny
karczochy
kurkumina
berberyna
kwercetyna

...



MECHANIZMY

- X NAFLD ← epi, antyoksydacja, p-zapalnie
- hormony → metabolizm tk. tłuszcz.
- met. cukrów i tłuszczów



MECHANIZMY

- X NAFLD ← epi, antyoksydacja, p-zapalnie
- hormony → metabolizm tk. tłuszcz.
- met. cukrów i tłuszczów

RCT N=70 ↑ BMI

dieta -500 kcal + 250 mg/placebo
8 tyg.:

- ↓ ↓ m.c., BMI, tk. tłuszcz., IR, FPG, ins.,
- hormony, profil lipidowy





przegląd 25 metaanaliz
HbA1c
FPG



aloes
żel



babka płesznik
blonnik



kozieradka
Awicenna XI w.

HbA₁C -0,85-1 pkt.



traganek błoniasty



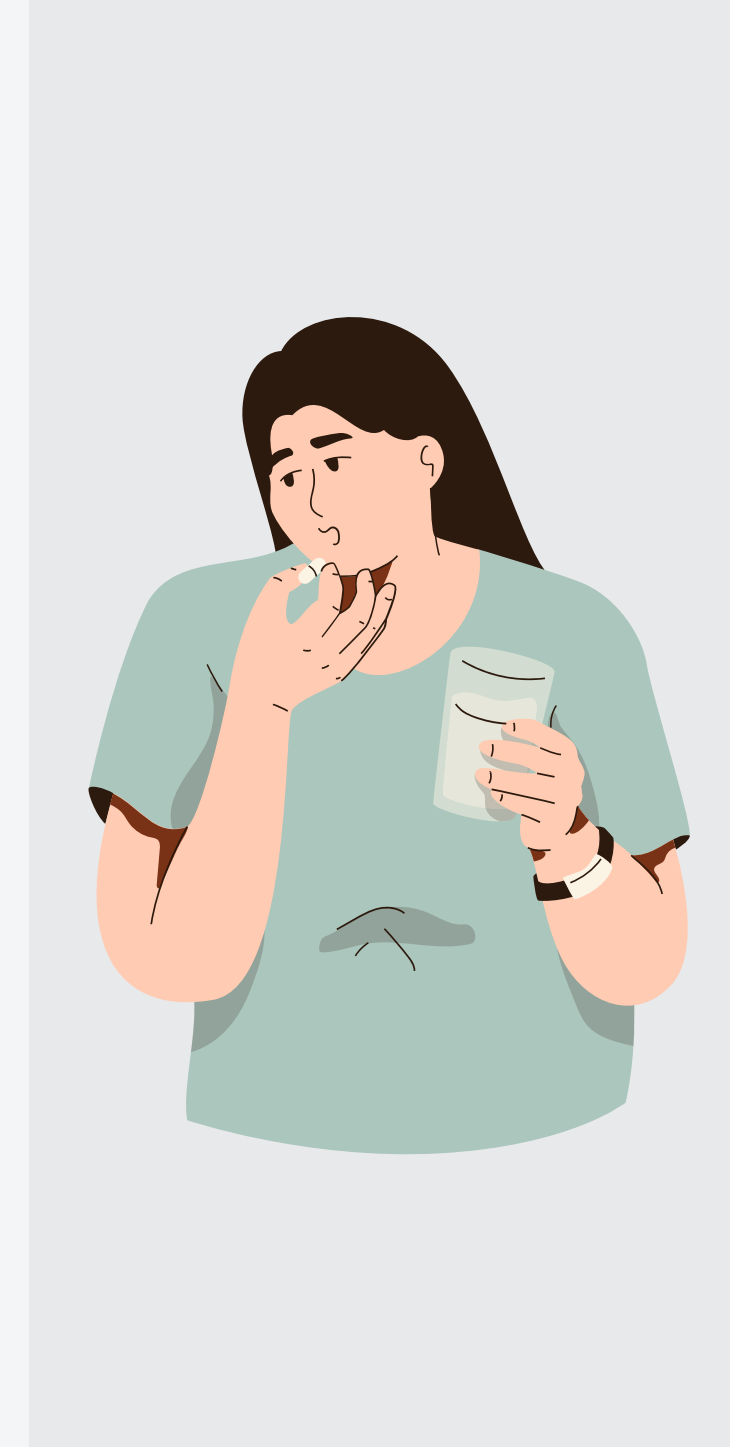
czarnuszka siewna



Jinqi Jiangtang,
Gegen Qinlian

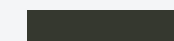
HbA₁C -0,5 pkt.

Mniejszy efekt



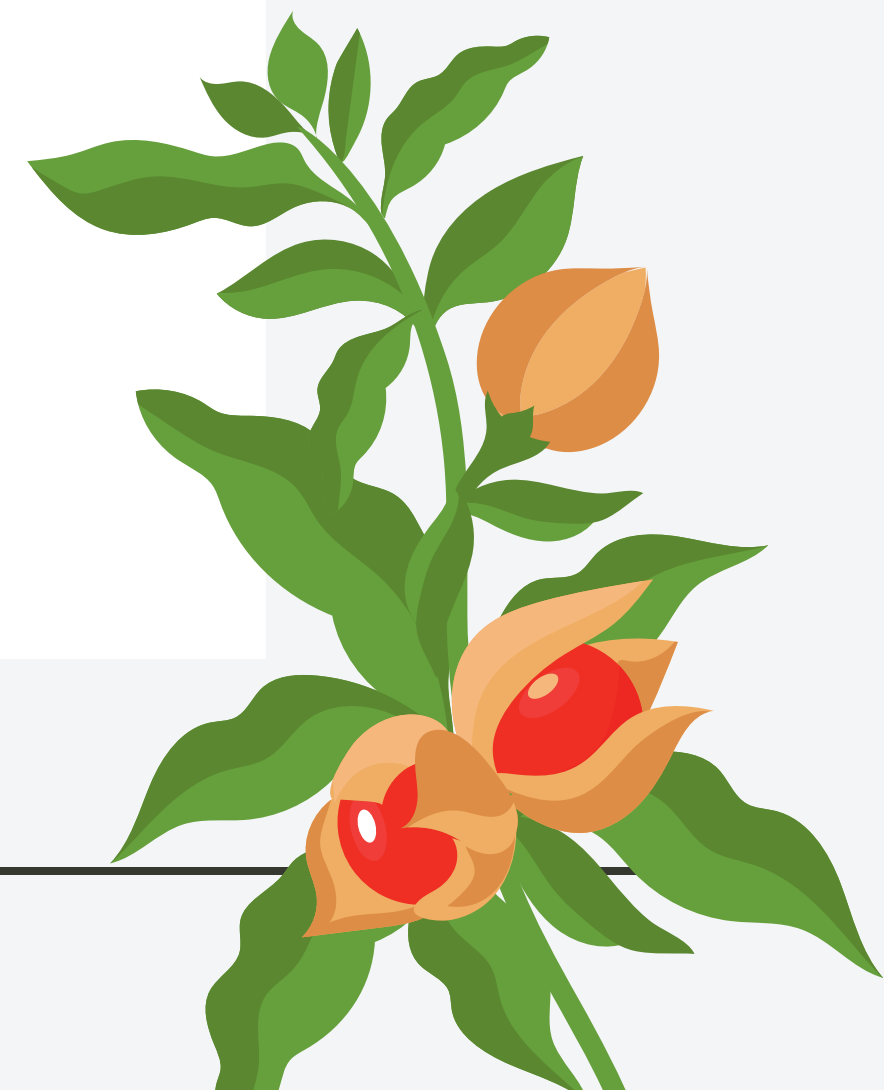
glikemia

babka płesznik, aloes, traganek błoniasty, cynamon,
czarnuszka, zioła chińskie
przepękla ogórkowata, pokrzywa





Iran | 34217127, neuropatia cukrzycowa, n=78, 1 mies.
codziennie 10 min 3% olejek lawendowy vs słonecznikowy vs (-)
↓ ból + ↑ QoL



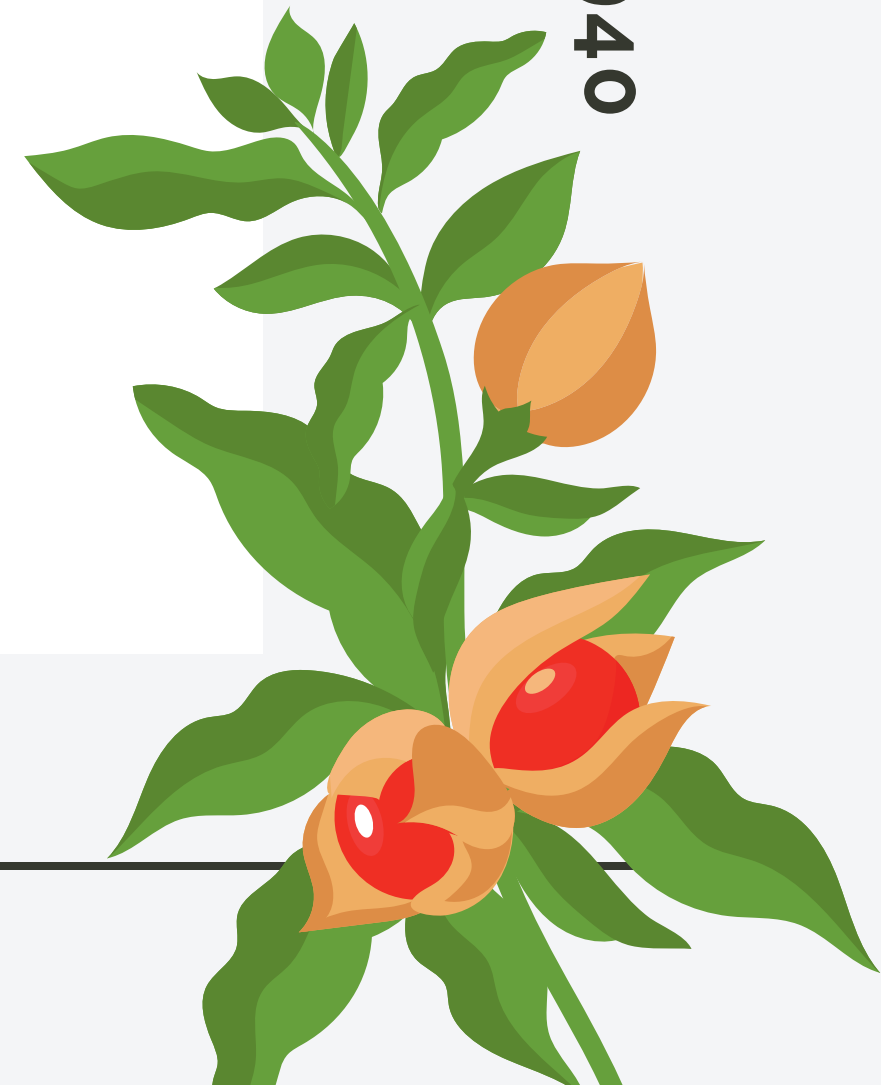
Ashwagandha

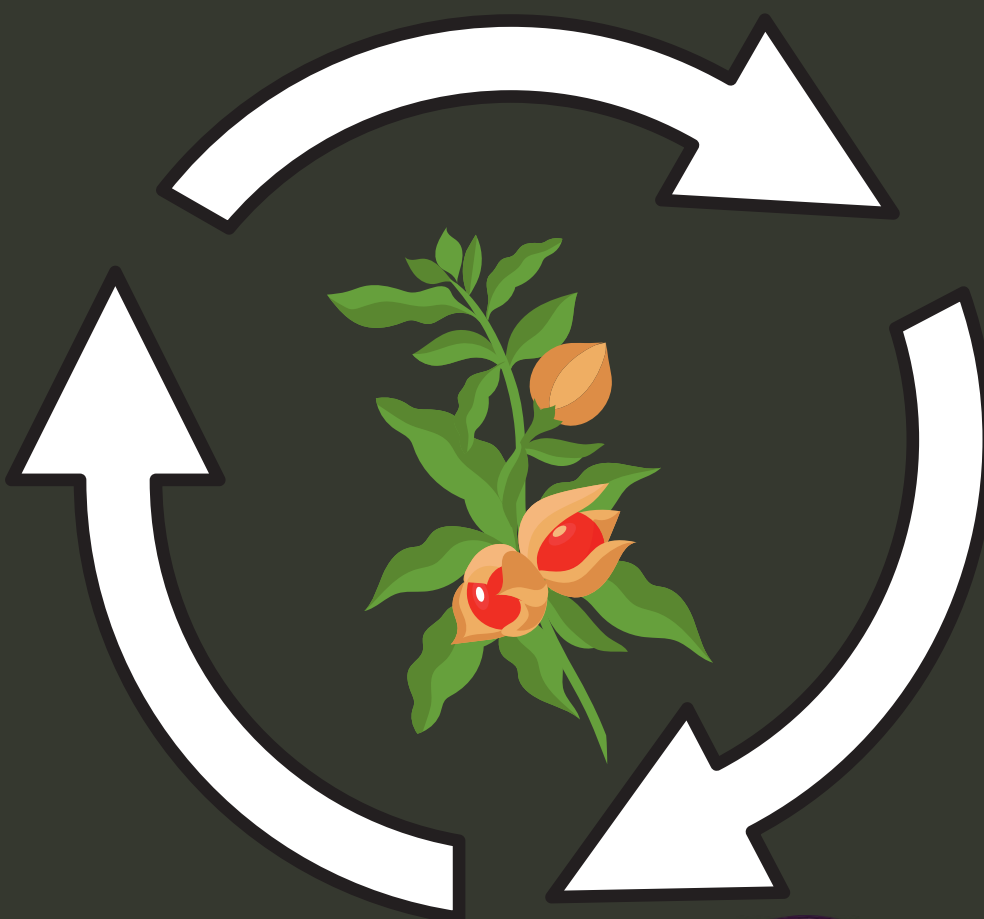
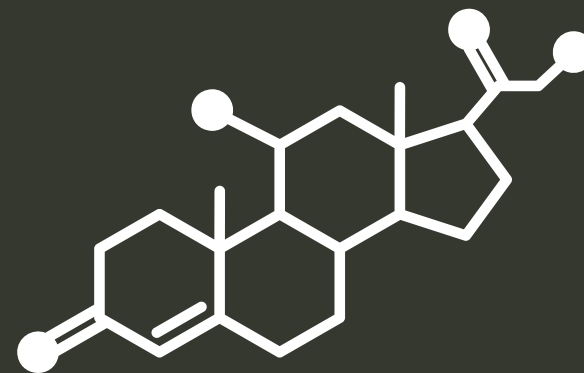
zdrowi ochotnicy
RCT + skrzyżowanie placebo →
ekstrakt 60 mg po 30 dniach

↑ IgG, IgM, IgA
↑ LT, LB, NK
↑ IFN-gamma, IL4

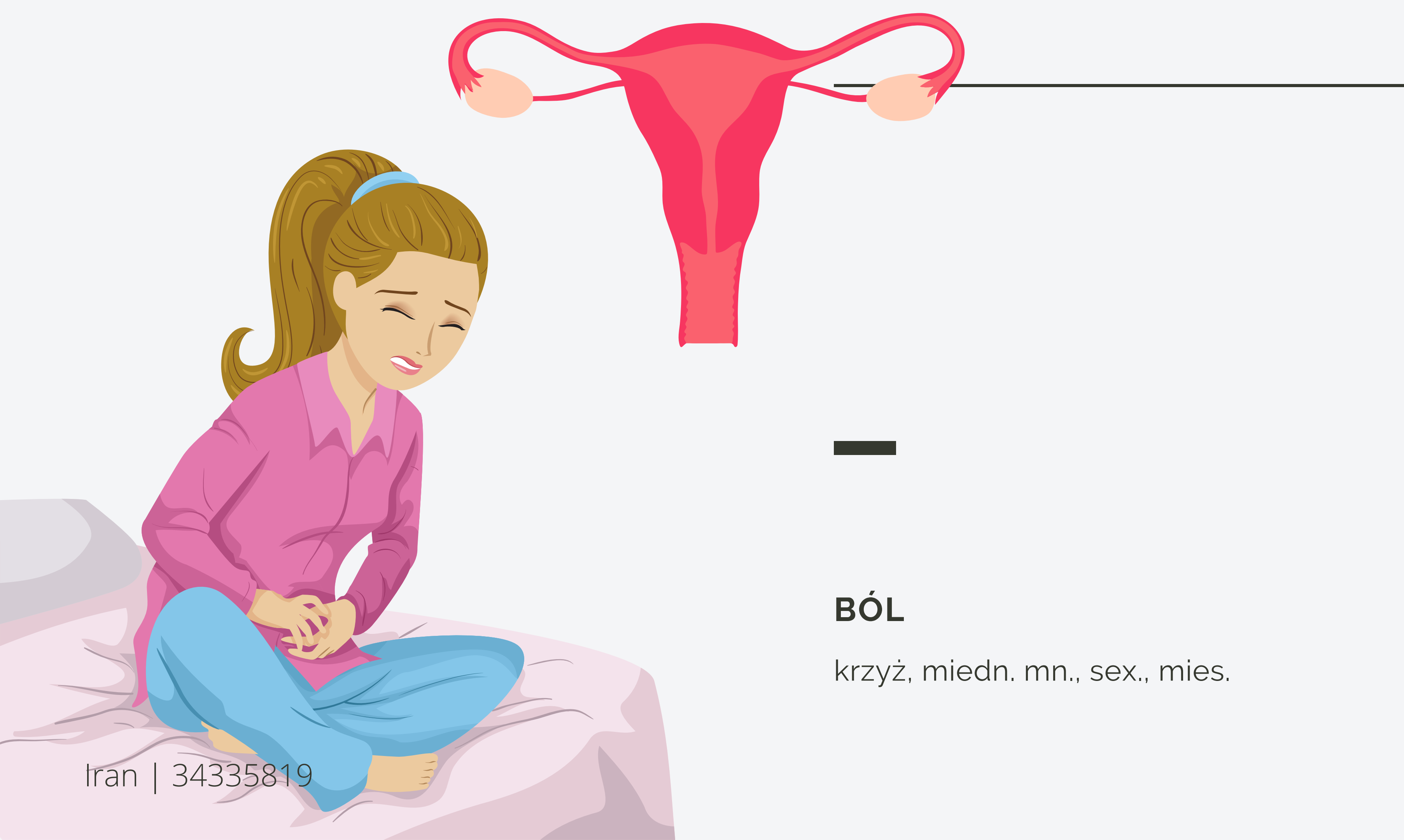


INDIE, USA | 34441940









BÓL

krzyż, miedn. mn., sex., mies.



Iran | 34335819



RCT PLACEBO, N=60 3 MIES.

standard +

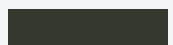
- 400 mg: ↓ ↓ 3xVAS
- C: ↑

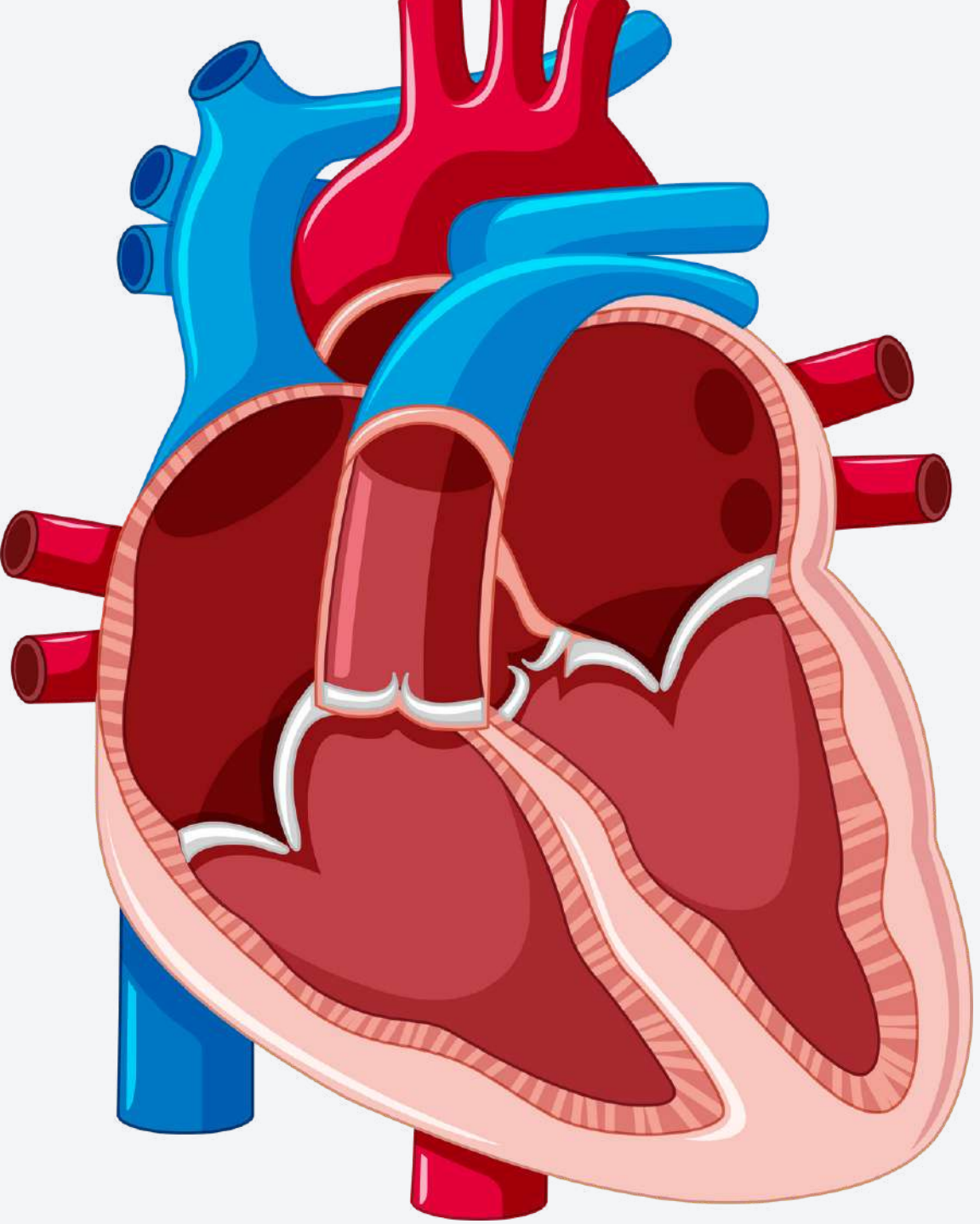




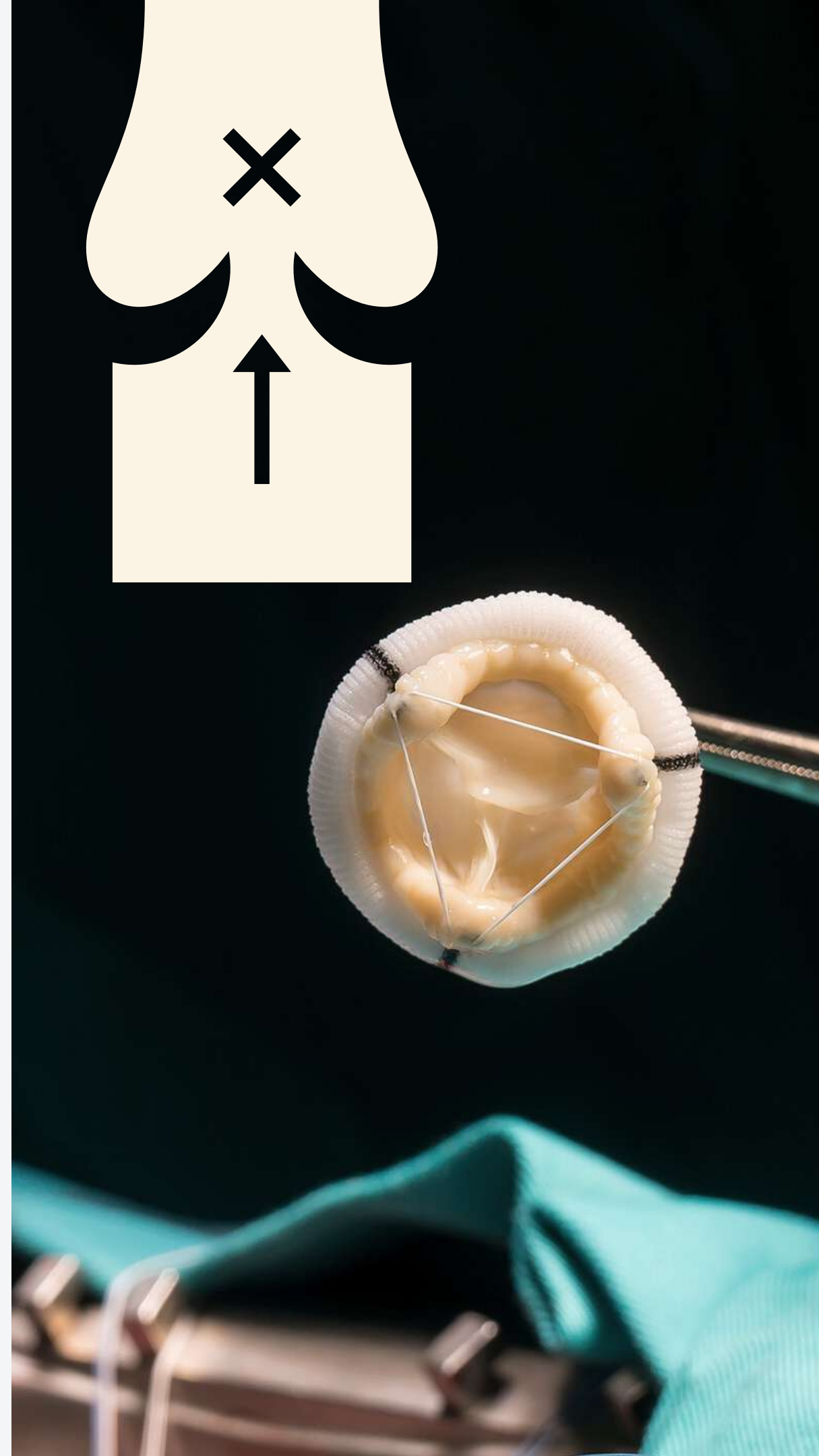
USA | 34476342

Women's Health Initiative, n=36 tys. <50 r.ż. Ca+D (1000g+400 j) vs placebo, 7 lat + obs.
rak piersi in situ ↓ 25% + ↓ 25% jeśli dodatkowo do 600 j. PREWENCJA WCZESNYCH
ETAPÓW





n=2600, ok. 75 l, 5,5 r. obs.
 stenoza łagodna-umiark.
 Ca +/- D: $\uparrow$ AVR o 50%, CVD_{Dea} 2x
 Wit D (-)
 osteoporoza $\Leftrightarrow$ CVD_{Dis}



immunomodulacja + ↑ zapotrzebowanie

n=112 (TRU, SSc, z. Wegenera)

↓ 45-80% mimo suplementacji (4/5)!

Wnioski:

- cały rok
- 2-4 tys.

Witamina D



n=61, ROME IV, IPP +/-

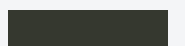
8 tyg.: B. coagulans + B. subtilis 2,5 mld CFU co 12
godz. (spory)

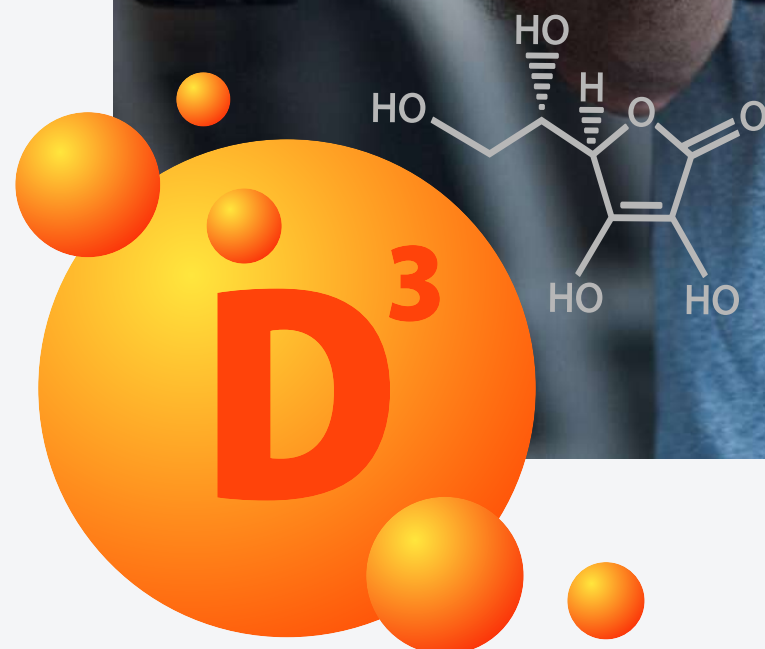
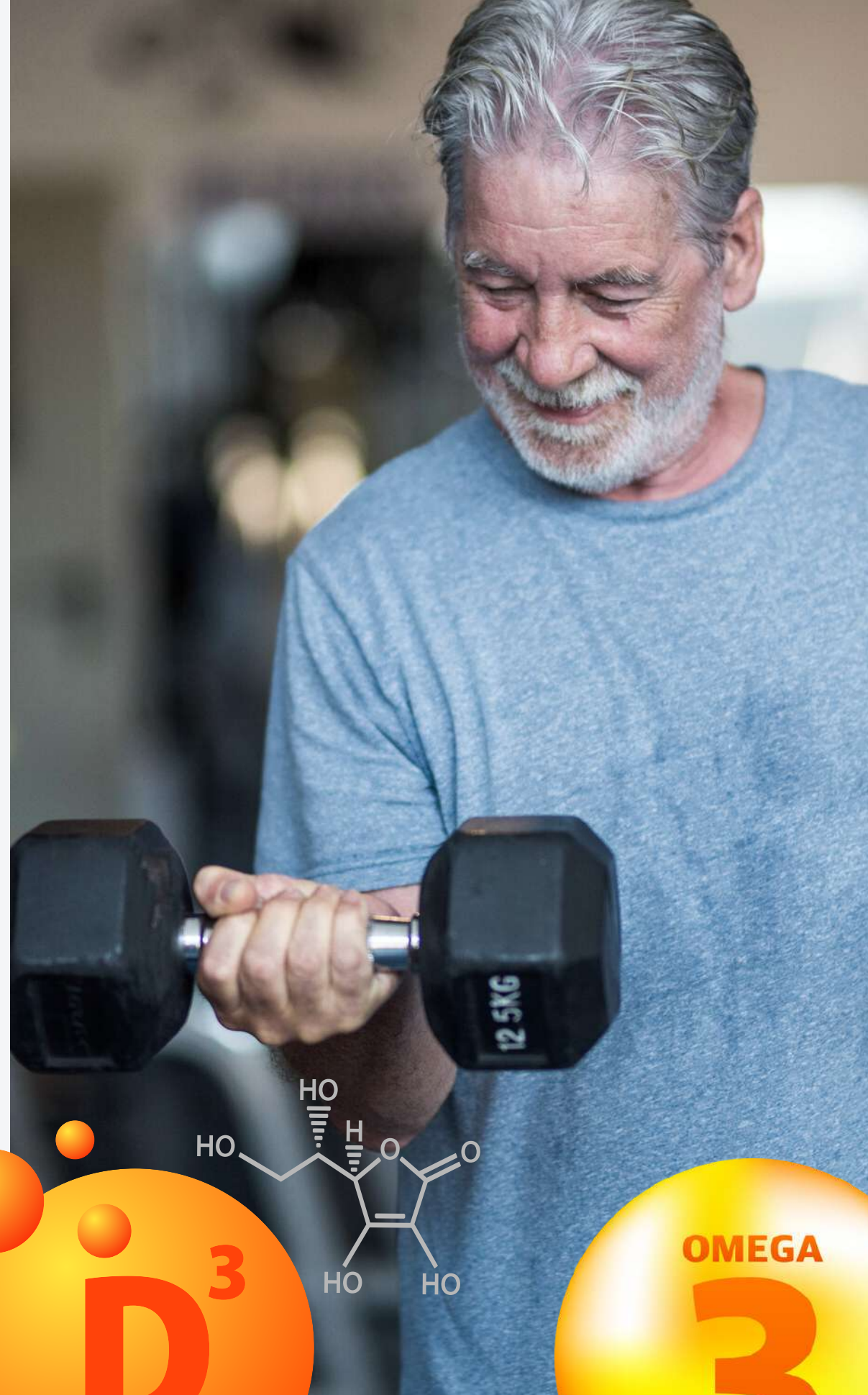
responders: 2x ↑ probiotyki vs placebo:

- dyspepsja poposiłkowa
- bez związku z posiłkiem

+ IPP: ↓ bakterii w j. cienkim + ↓ zapalenia

Dyspepsja czynnościowa

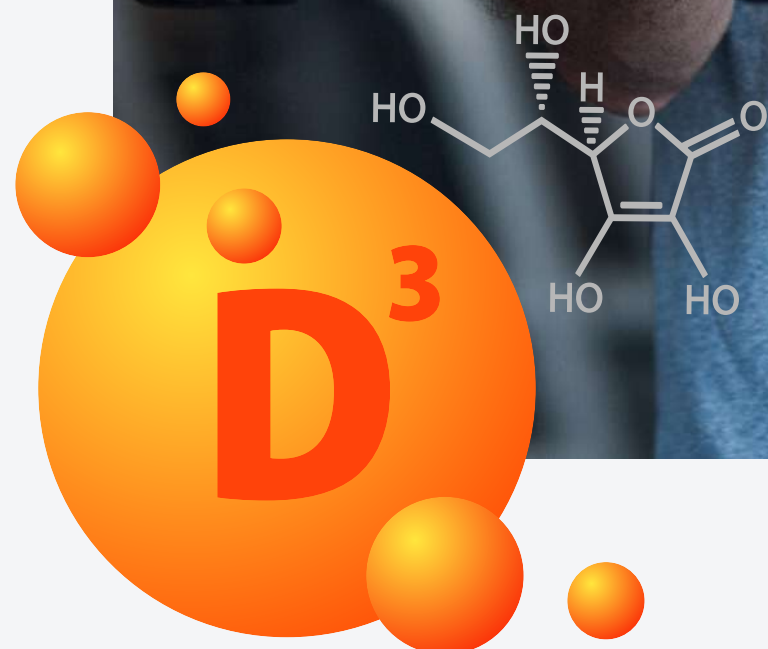
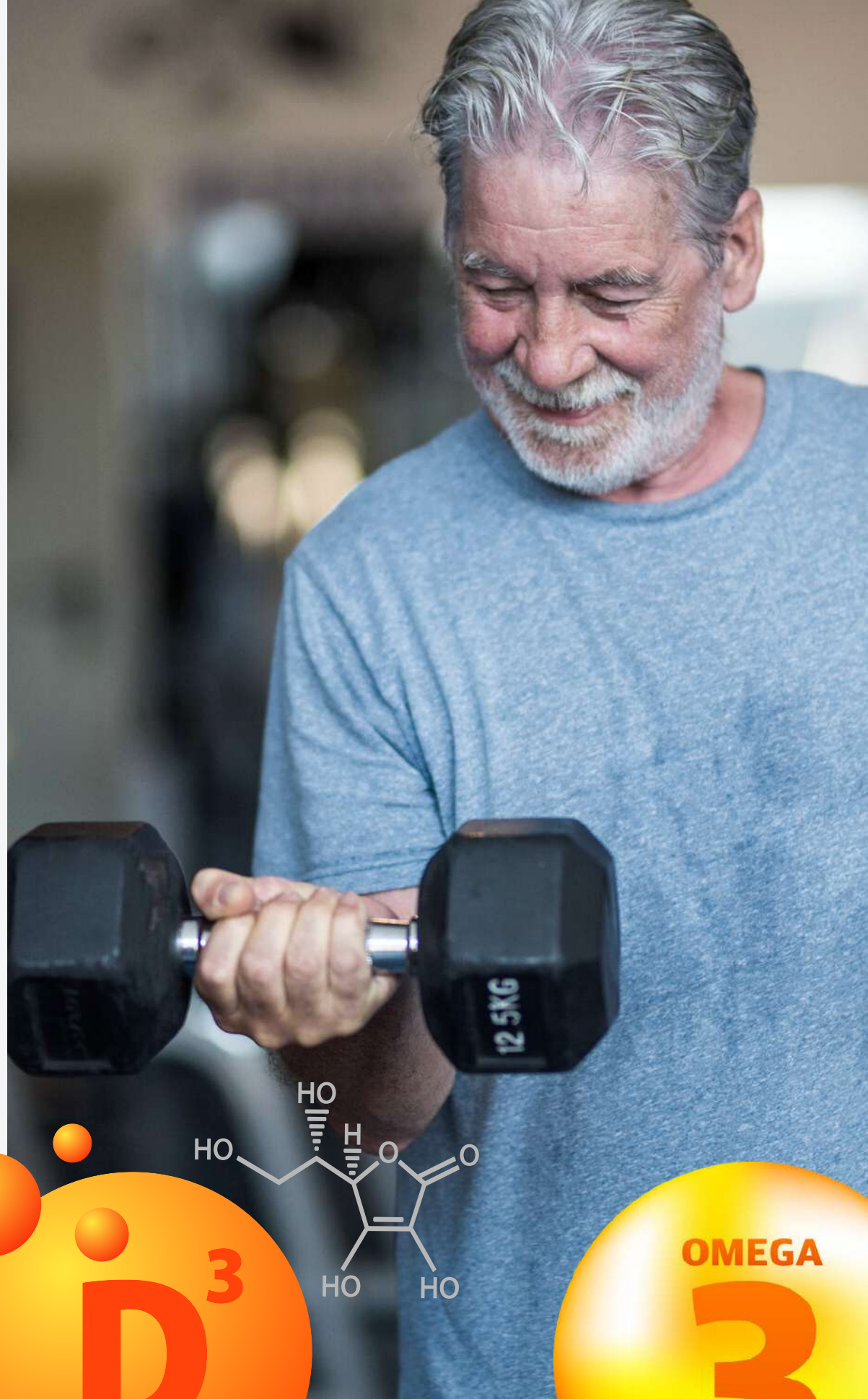




DO-Health

n=2200, 3 lata

- omega-3 1g + 2000 j D
+ 3 tyg. t. siłowy
- bez treningu
- wit. D + trening
- omega-3 + trening
- wit. D
- omega-3
- trening
- placebo



-60%

ryzyko nowotworów
połączenie trzech metod
zdrowi >70 r.ż.
I w historii RCT

Burden of Skin Diseases

27 krajów Europy

5,5% trądzik (20 mln!)

Klinika w Monachium: n=100 94%

↓ omega-3 <8%

dz. p-zapalne:

↑ PGE1 i E3, LTB5 i ↓ IGF-1

EUROPEAN ACADEMY OF
DERMATOLOGY AND
VENEREOLOGY (EADV)

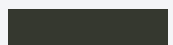


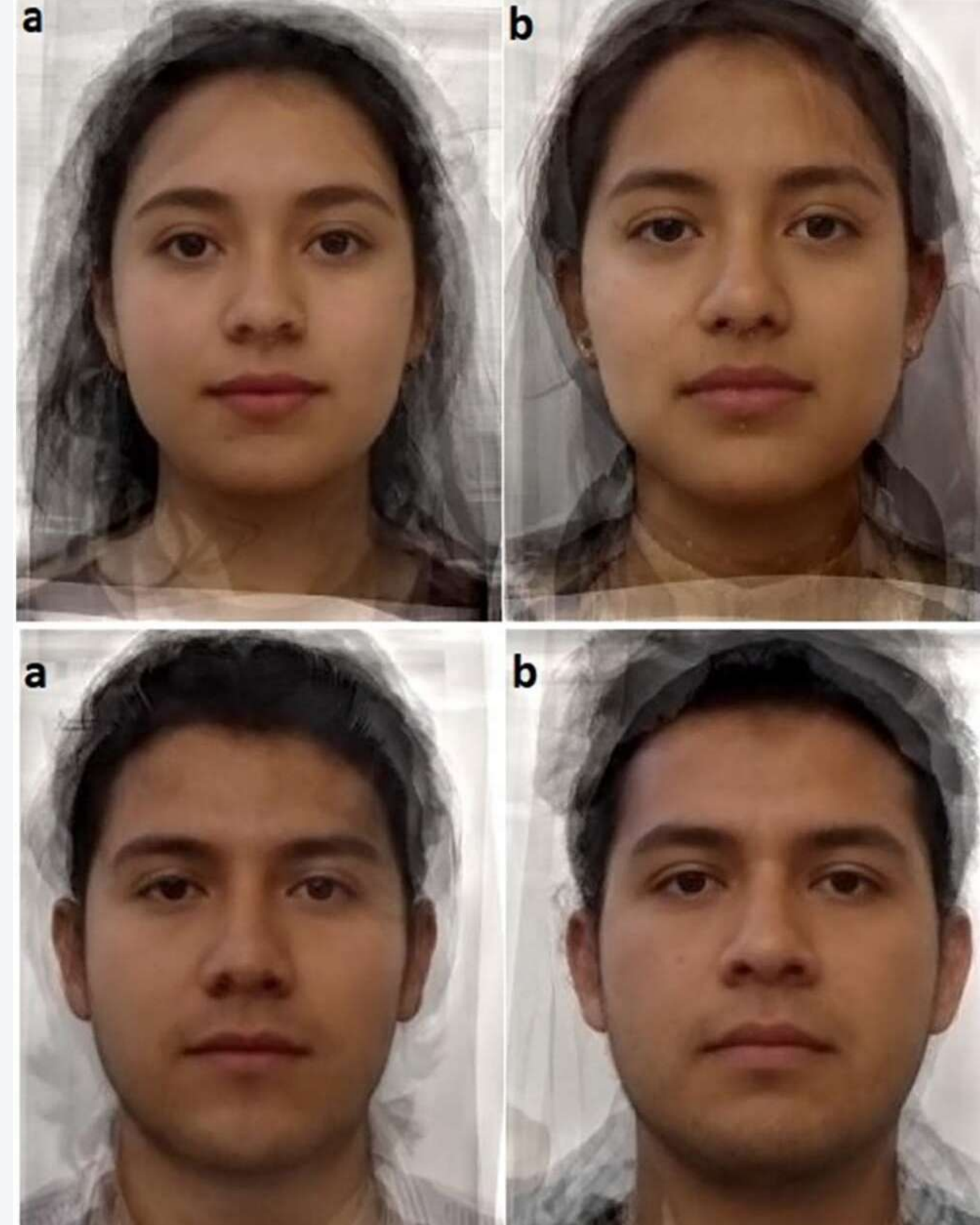


USA | 10.3389/fphys.2022.793999, n=3600, 5lat - 10 lat

↑ BMI ← ↓ wzrostu ← ??? (szkoła? rytm dobowy?)

otyłość/nadwaga potęguje





35 Tg(+) vs 178 Tg(-)
200 ochotników (foto)

Finlandia, Estonia, Łotwa, Meksyk | Borráz-León JI, Rantala MJ, Krams IA, Cerda-Molina AL, Contreras-Garduño J. Are Toxoplasma-infected subjects more attractive, symmetrical, or healthier than non-infected ones? Evidence from subjective and objective measurements. PeerJ. 2022 Mar 25;10:e13122.

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

Dziękuję za uwagę!

■ Kolejny webinar 7 czerwca

