

INTEGMED.PL

NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

16 sierpnia 2022



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

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

Witamina C

15 badań, 13 HDIVC, 2 po.

- DR ↓ 50%

- obj. ↓ 45%

niespójność ↔ ?

codziennie 200 mg

infekcje 1-2 g

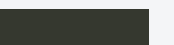
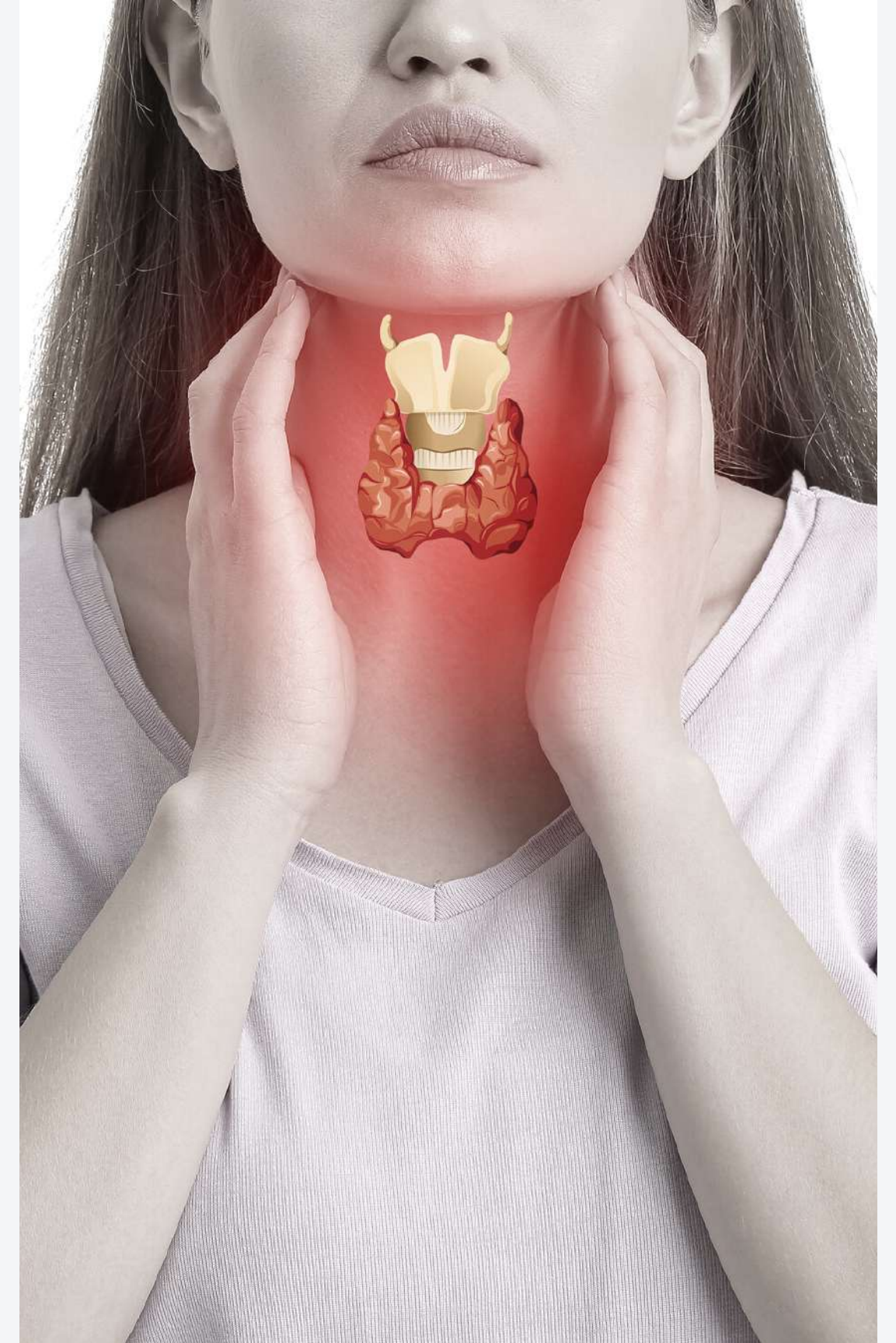


Ch. Hashimoto

OPINIE CHORYCH PL | 34724363

n=203K, 29M

85% suplementy: B, C, **D, multi**, omega-3, Se, Zn →
skóra, paznokcie, pamięć
zmiana stylu życia: 50%



PCOS

insulinooporność, cukrzyca

depresja

niedobór el. diety

POMOCNE

wit. B9, B12, D, E, K

inozytol, bioflawonoidy

Ca, Zn, Se, Cr

melatonina

omega-3

cynamon

schudnięcie, aktywność

akupunktura, joga

PCOS

insulinooporność, cukrzyca

depresja

niedobór el. diety

ZIOŁA:

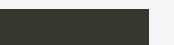
- aloes, rumianek ↑ zajścia w ciążę
- niepokalanek (*Vitex agnus-castus*) ↓ testosteron/androgeny ~ hirsutyzm
- lukrecja, żeń-szeń, cynamon ~ par. met. cukrów i tłuszczów
- czyściec lawendolistny, koper włoski ~ obraz endometrium



Turcja | 34952976

1% OLE aminy wielopierścieniowe ↓ 30-80% w 180 ale nie 220 st.

↑: organolept.

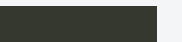




Turcja | 34952976

1% OLE aminy wielocykliczne ↓ 30-80% w 180 ale nie 220 st.

↑: organolept.



Ból

BELGIA,
SZWAJCARIA |
35069812



n=124, ChZS kolana
OLE, 50 mg oleuropeiny
brak różnic vs placebo

ALE
ból podczas chodzenia: ↓ ↓ ↓

Ból

BELGIA,
SZWAJCARIA |
35069812



brak wpływu na parametry
zapalne



n=69, neuropatia
cukrzycowa
(pregabalina, gabapentyna
amitryptylina)

RCT **wit. D 5000 j.** lub
placebo
8 tyg:

- ↓ ↓ VAS
pieczenie/parzenie ~
stęż. wit. D
- ↑ nastrój





Nadciśnienie tętnicze samoistne

n=58, I st. NT

160-140/90-100 mmHg

RCT 900 mg naparu vs HCT 25
mg (3 mies.)

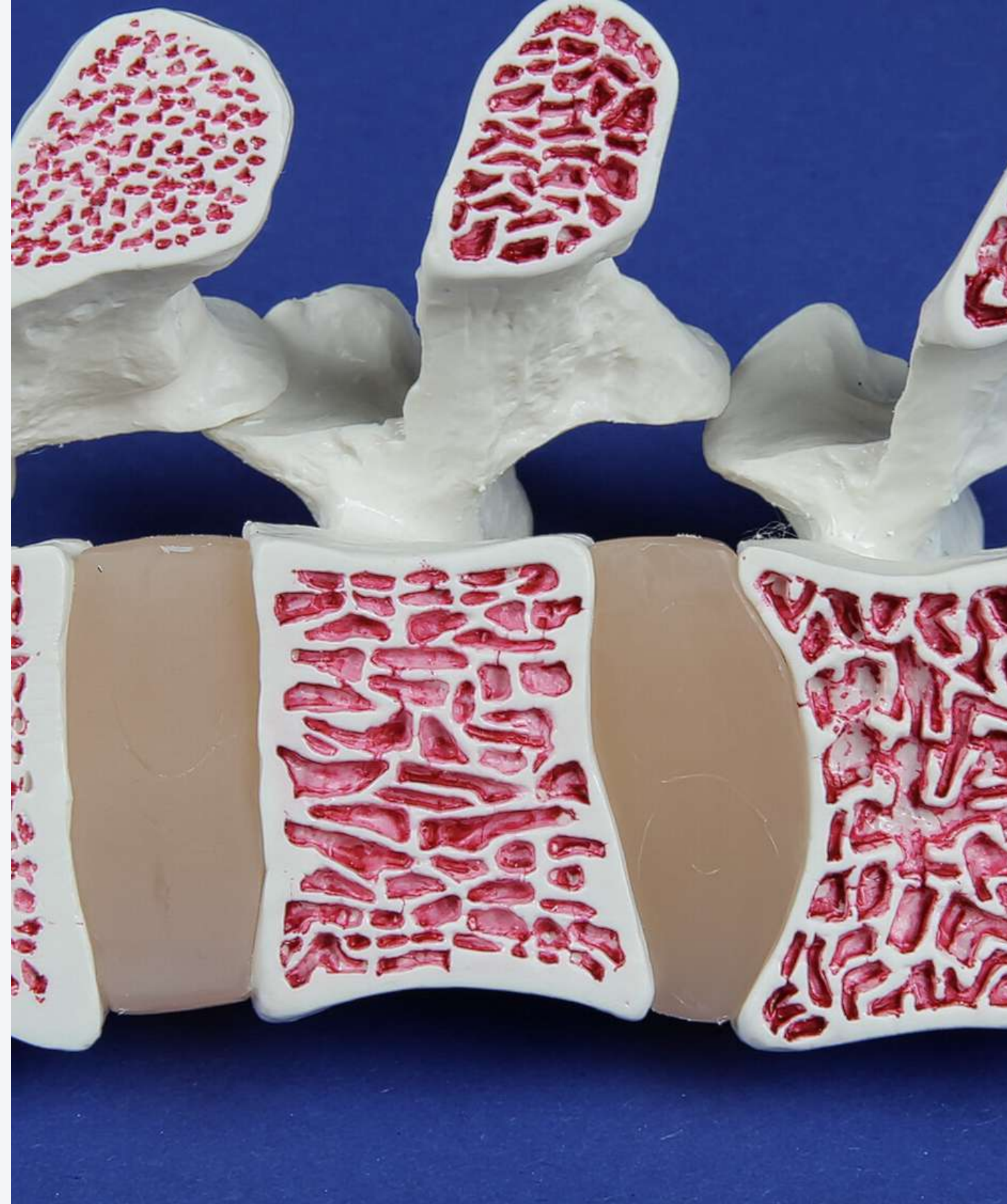
skrzyp: ↓ 12/8 mmHg do 134/85
(nie NT!)

skuteczność ~ HCT



Szpiczak mnogi

melfalan + transplantacja
melfalan → szybko dzielące się
kom. → chromatyna (DNA) → r.
zapalna (np. jama ustna)



Szpiczak mnogi

resweratrol + Cu: prooksydacja
miód vs R+Cu (2 grupy, 10x dawki)
2 dni przed MELF – 3 tyg. po
transplantacji

- kontrola: 75% zap. j. ustnej
- R+Cu: 40%

dawki niskie, nawet w por.do supl.
(tanio!)



USA | 35644694

N. SERCA

z zachowaną frakcją
wyrzutową

prawidłowy wyrzut
utrudnione napełnianie

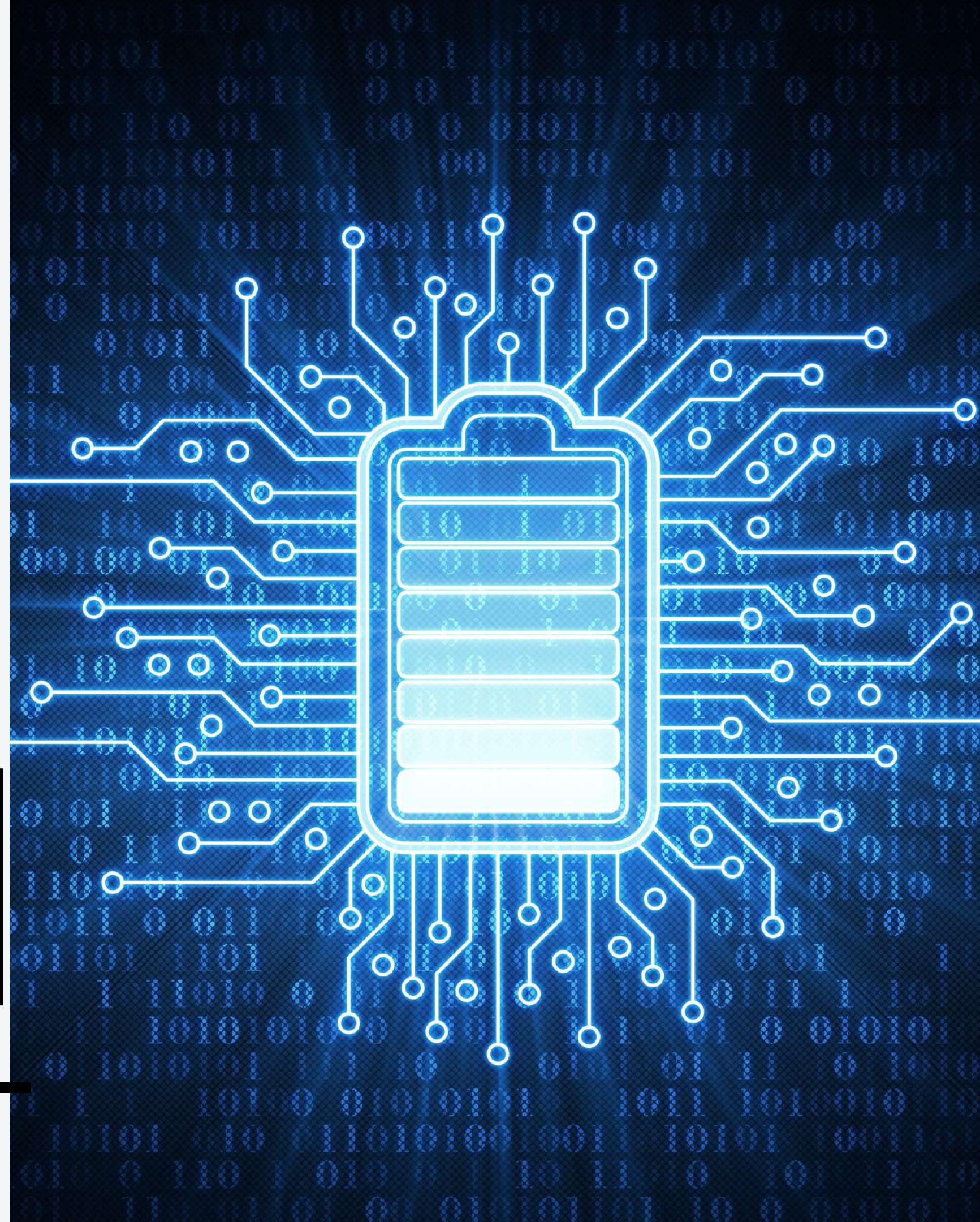
zab. odbioru >> dostarczania krwi



USA | 35644694

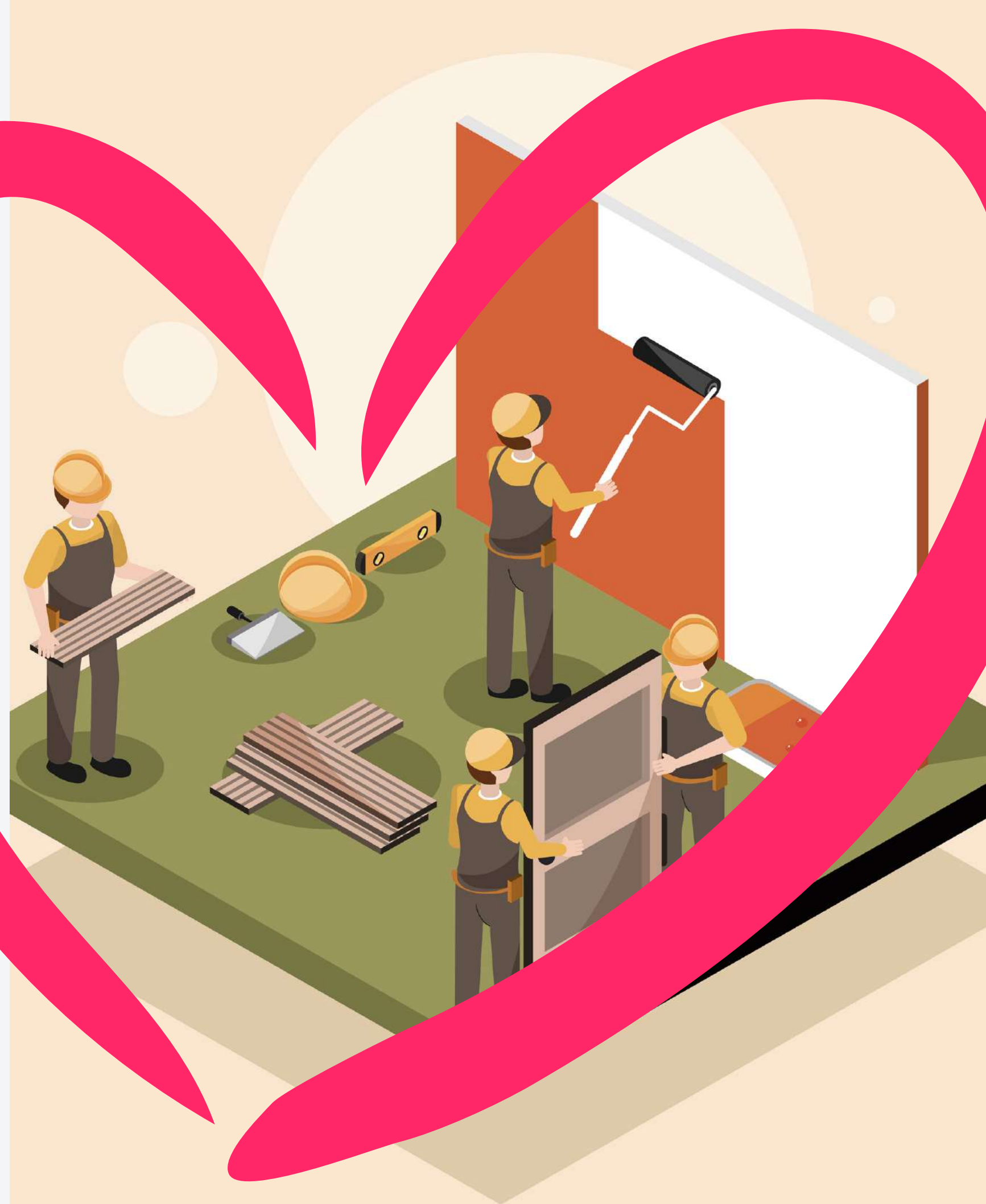


ENERGETYKI MIOKARDIAL NE





- ↓ oksydacja kw. tłuszczowych
- przejście na c. proste (pułap wykorzystania)
- dysregulacja efektywnego wytw. ATP
- ROS ⇒ uszkodzenia ultrastrukturalne



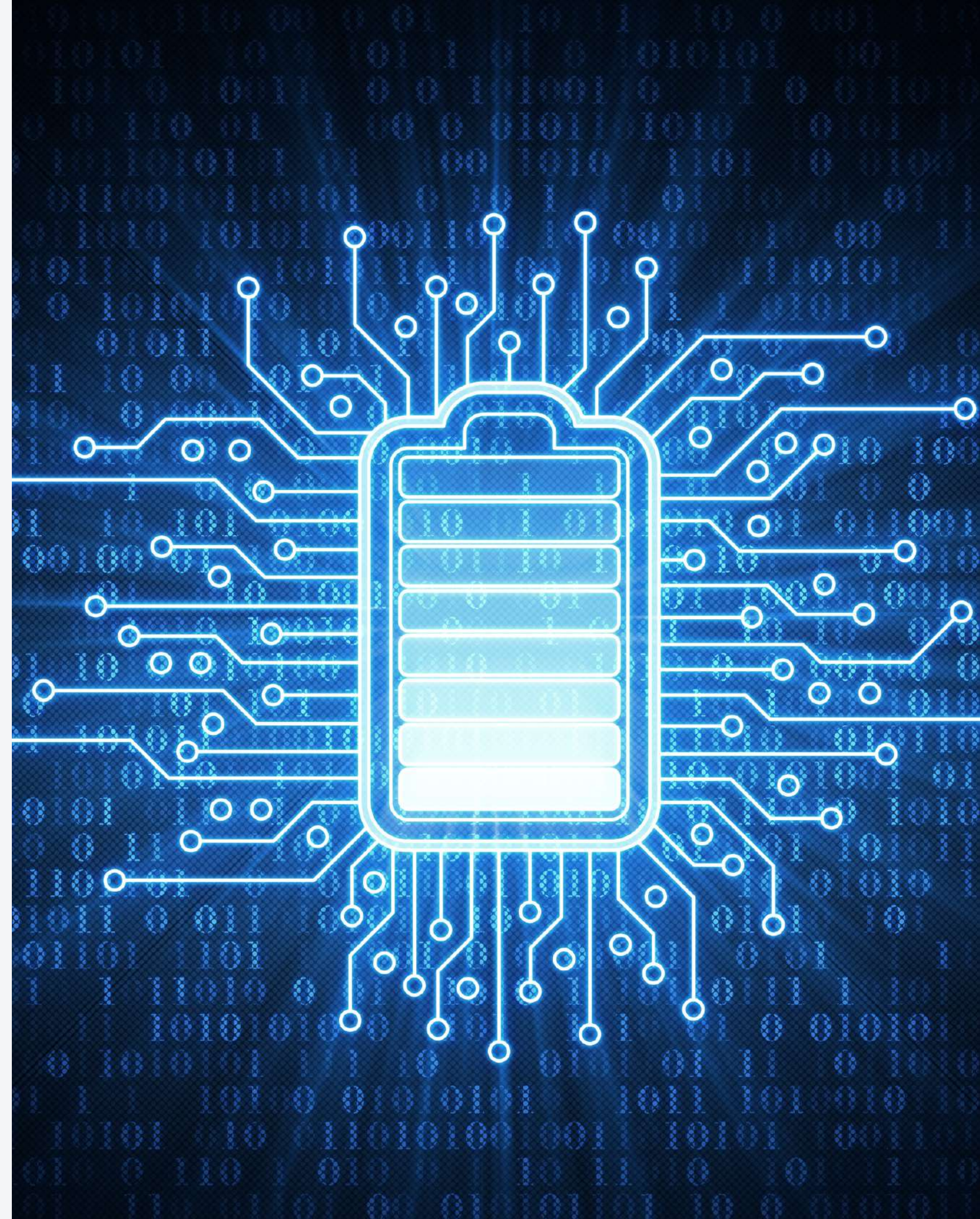
USA | 35644694



KOENZYM Q₁₀ + D-RYBOZA

n=216 HFpEF

- Q10 (600 mg) + D-ryboza (15 g);
- Q10 + placebo;
- placebo + D-ryboza;
- placebo + placebo.



USA | 35644694



KOENZYM Q₁₀ + D-RYBOZA

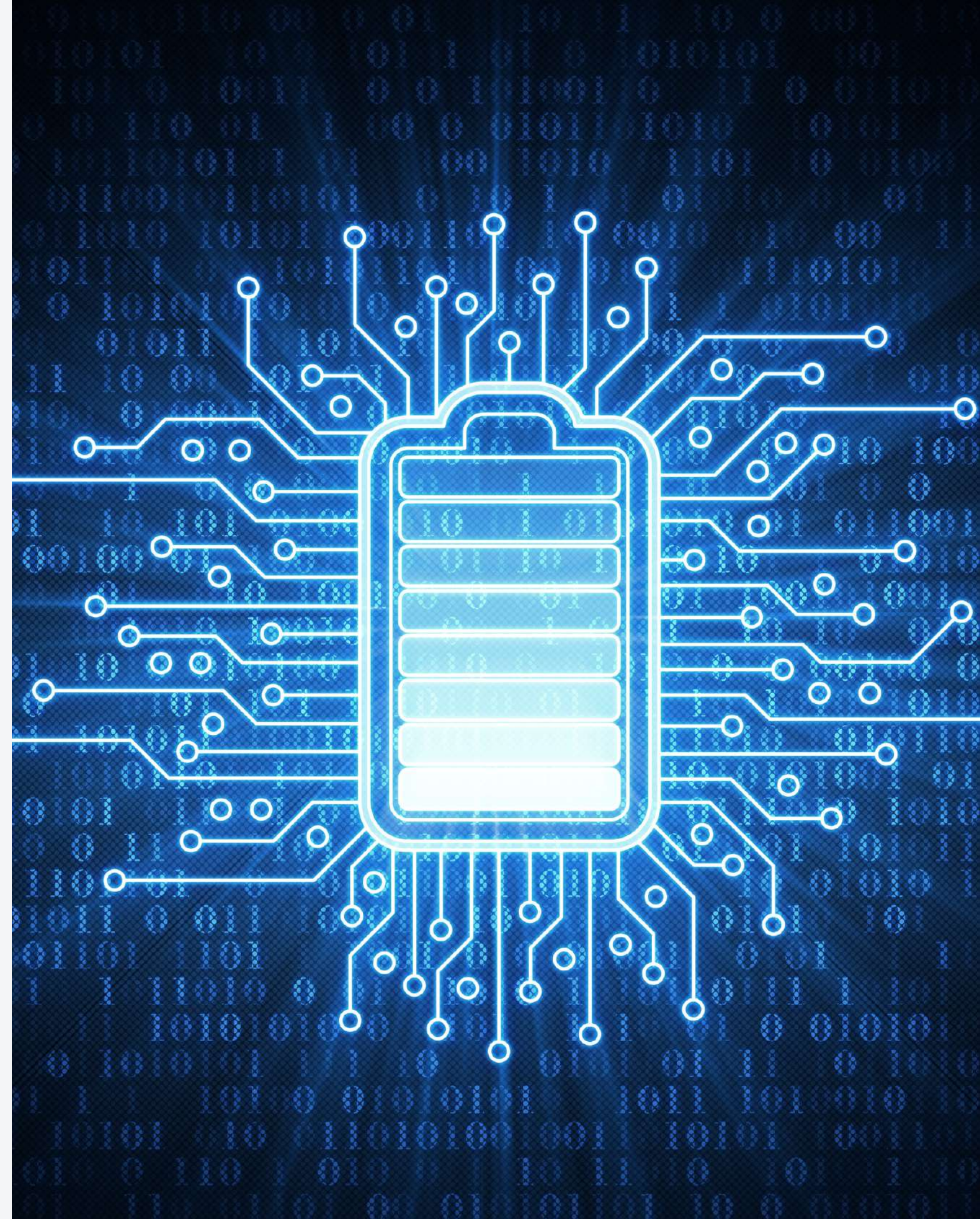
obie s. aktywne:

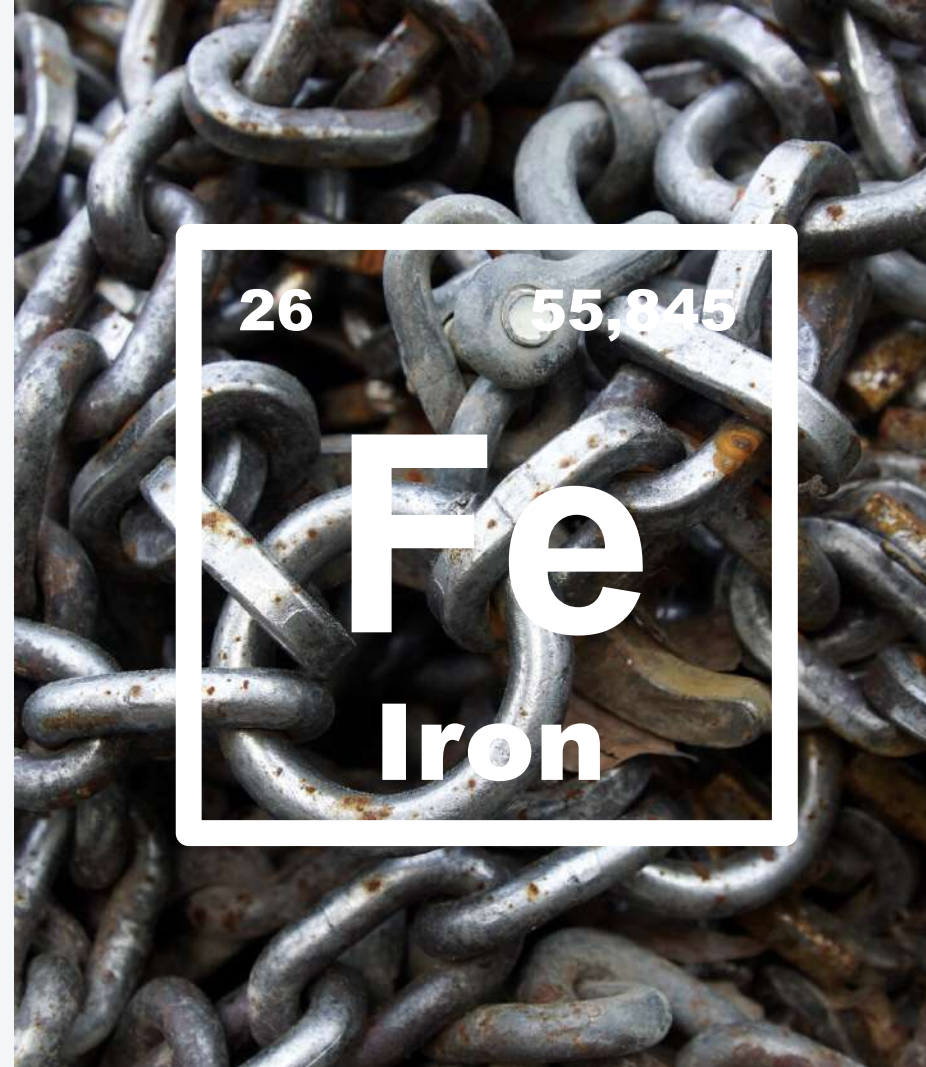
↑ punktacja kliniczna (ale nie 6-MWT)

↑ EF

↓ BNF

stos. kw. mlekowy/ATP





-
- Fe i.v. (wchłanianie)
 - Se, Zn (~ KMP)
 - minerały (l. moczopędne)
 - niedobory wit. A, B,D, Ca, jodu (suplementacja pod kontrolą specjalisty)

RCT (!) n=918 z. Lyncha, 2 lata int. (30 g vs placebo) + do 20 lat obs.

RS (–) rak okrężnicy ALE

~ ↓ 60% rak przełyku, żołądka, 12, trzustki
efekt do 10 lat od wstrzymania

(CAPP1 aspiryna ↓ 50% r. okrężnicy)

mechanizm: met. ks. żółciowych???

CAPP₂

LEK

n=478 zdrowych osób

B6 100 mg, B12 1000 µg przez
ok. 1 mies.

wit. B6 ~ ↓ self-reported anxiety,
trend depresji

testy neurofizjologiczne:
równowaga wzbudzenie-
hamowanie (dz. hamujące ←
synt. GABA)



UK | 35851507

"I guess the reduction in anxiety achieved by taking a high dose of B6 is less than would be obtained by a patient taking drugs such as SSRIs.

...the most important implication can be seen by thinking beyond this to some other micronutrients that (given our current understanding of metabolism) might also influence other metabolic pathways relevant to calming the brain. If those were also tested rigorously, we could move on to assessing the combined effect of several such interventions ...

Unfortunately, because you cannot patent the effects of taking the high dose of a vitamin, mineral, or plant-derived compound, the pharmaceutical industry can't make profits from funding this research,..."

prof. David Field



Kennedy Space Center, University of Florida | Kennedy Space Center, University of Florida,

B. longum, *L. acidophilus*. *B. subtilis*, >10 mld CFU/kaps.

symulacja: magazynowanie, promieniowanie, płyn żołądkowy i jelitowy

Pigułka na kaca

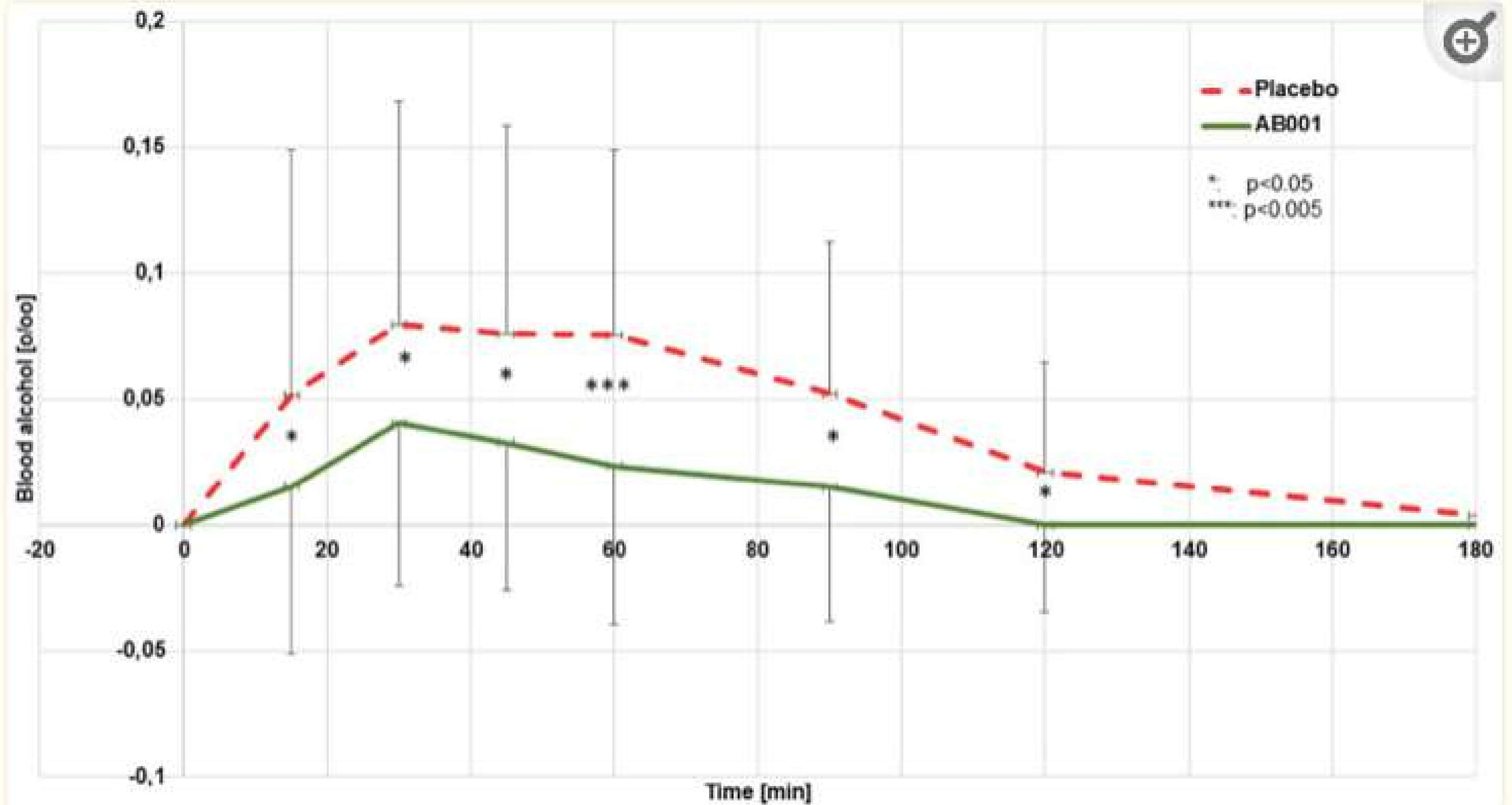
predrinking: 70% w 60 min 2 kaps.
10-2 h przed spożyciem

Bacillus subtilis, Bacillus coagulans: etanol $\rightarrow$ H₂O + CO₂ (↓ absorpcji)

oryg. RCT Sciema GmbH: tydzień suplementacji, ↓ 70% we krwi $\rightarrow$ ↓ uszk. narządowych (wątroba), skutki społ.



UK | THE TELEGRAPH 4 JULY 2022
NIEMCY, LUKSEMBURG, SZWECJA
| 35769391





60 l, rok ↑ chrypa, duszność
sterydy (l. rodzinny)
wideostroboskopia: obrzęk f.
głosowych
biopsja: r. zapalna



60 l, rok ↑ chrypa, duszność
sterydy (l. rodzinny)
wideostroboskopia: obrzęk f.
głosowych
biopsja: r. zapalna

Blastomyces dermatitidis

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

Dziękuję za uwagę!

■ Kolejny webinar 30 sierpnia

