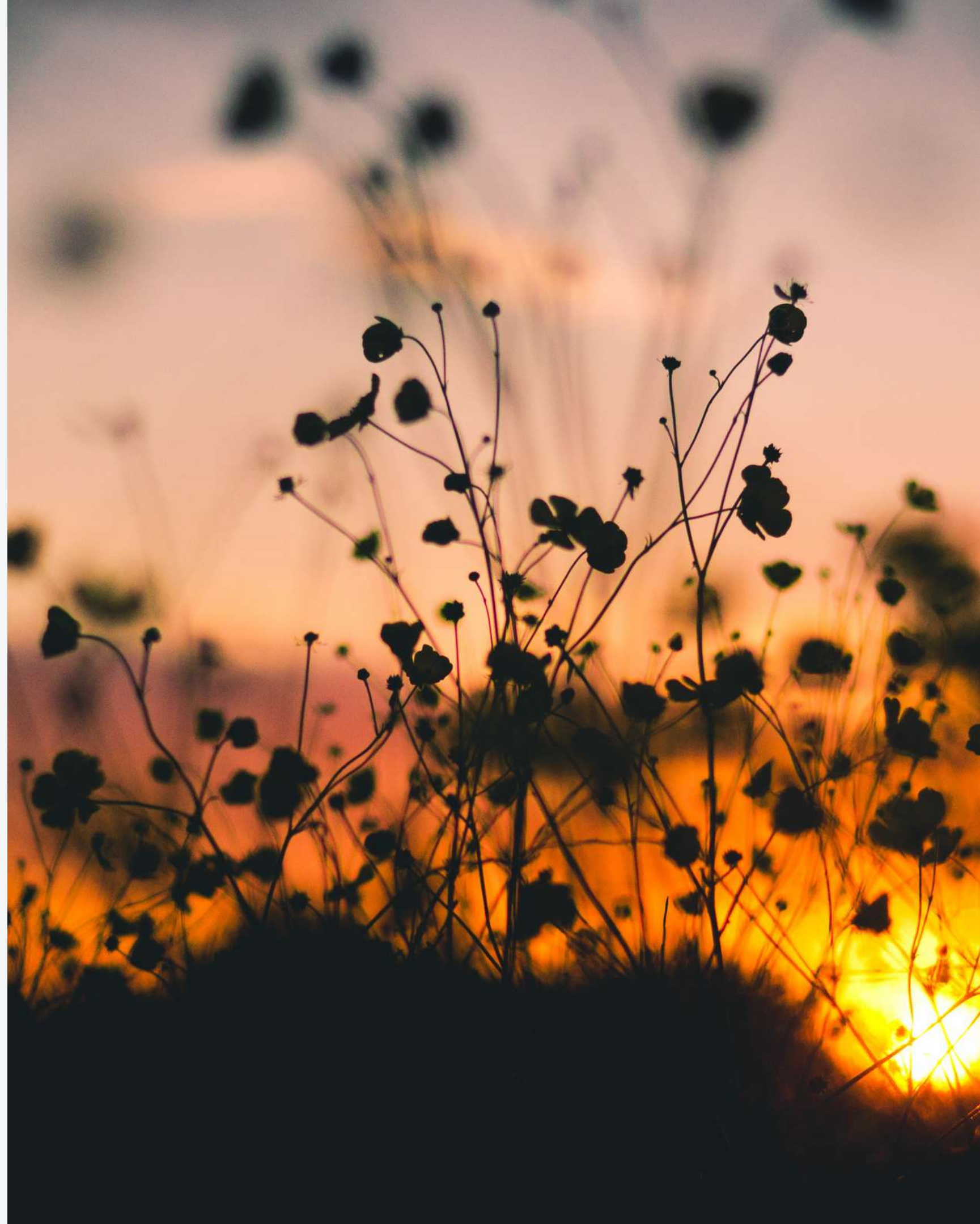


INTEGMED.PL



NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

22 listopada 2022



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

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

Berlin Aging Study II

niedobór wit: D → metylacja DNA
→ choroby

ocena starzenia: wiek DNA vs
biologiczny (zegar genetyczny)
n=1000, 7 lat, 5 zegarów (różne
markery), **VD + supl. vs VD**

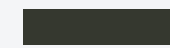
7-CpG: -2,5 r.

Horvath: -1,25 r. (~ zdrowa kontrola)



Antywirus

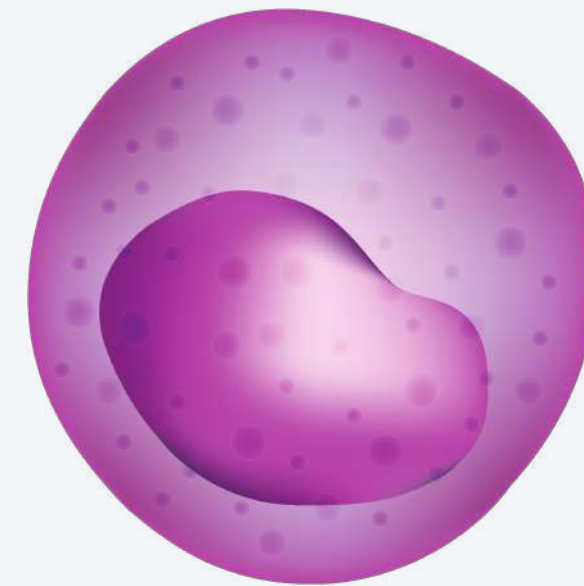
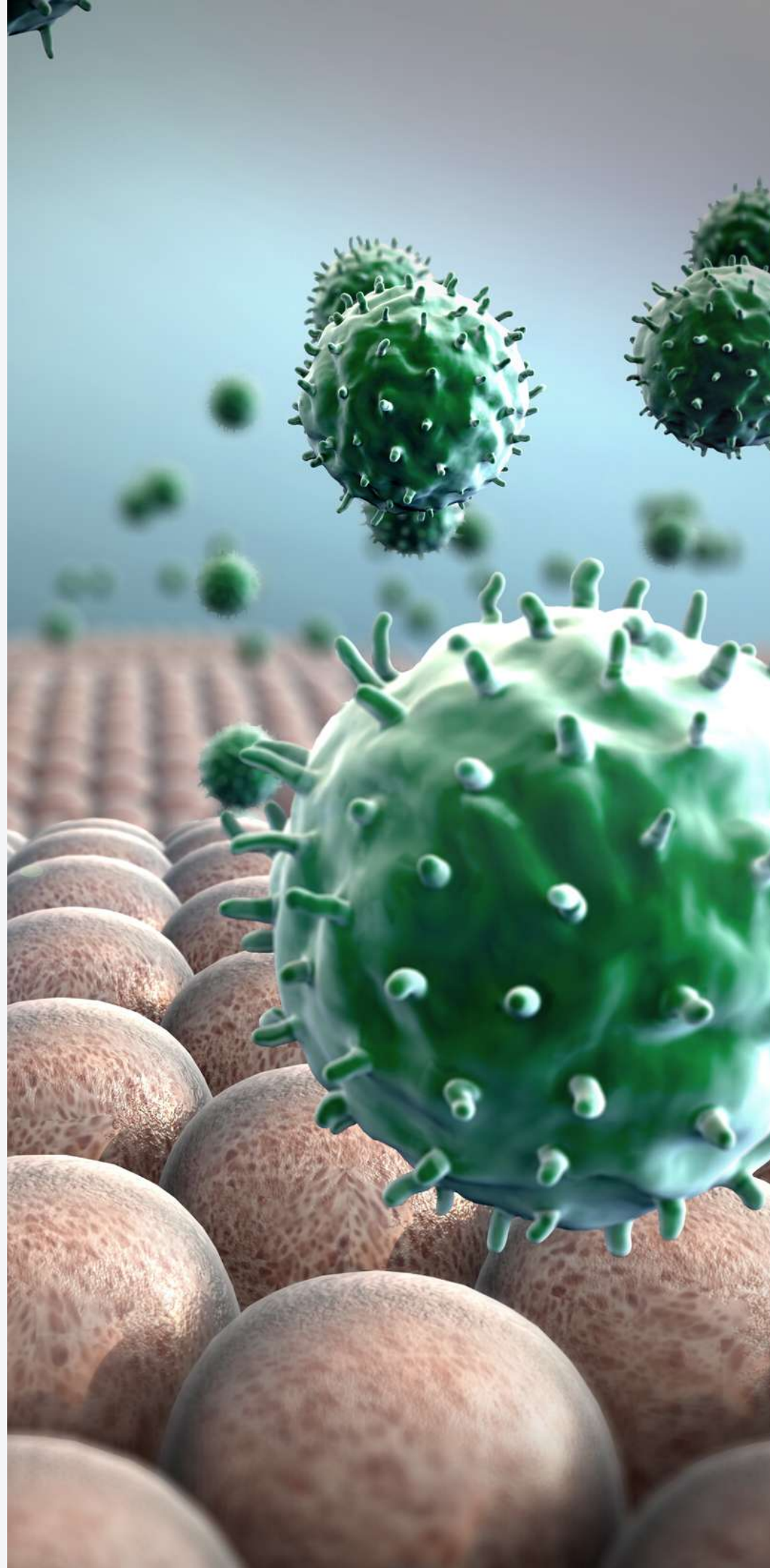
KOREA PŁD. |
35631425



od 1911 r.:
↓ replikacji **HSV**, RS, grypy,
paragrypy, rynowirusów
(ekstrakt OTC: wspomaganie
leczenie i profilaktyki u dzieci)
źródło subst. akt.: żel

Antywirus

KOREA PŁD. |
35631425



- substancje aktywne:
- bezp. uszk. wirionów,
- x wnikania,
- immunomodulacja
- ale też stymulacja
(adiuwanty)

Kserostomia

Iran | 34162822



Cukrzyca, n=105
suchość w ustach
potrójne zaślepienie
20 ml co 8 godz., 2 tyg.



-6 cm vs -2,5
↑ śliny + p-bakt



-4 cm vs -2.5
mukopolisacharydy
zatrzymywanie wody w bł.
śluzowej

Kserostomia

Iran | 34162822



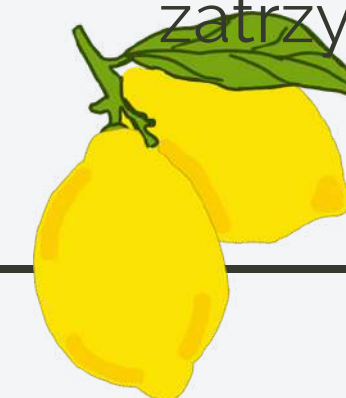
Cukrzyca, n=105
suchość w ustach
potrójne zaślepienie
20 ml co 8 godz., 2 tyg.



-6 cm vs -2,5
↑ śliny + p-bakt

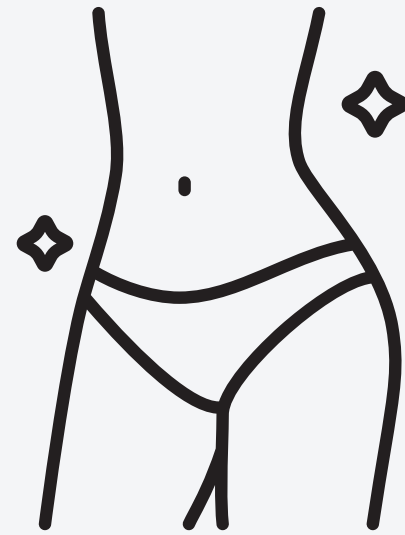


-4 cm vs -2.5
mukopolisacharydy



zatrzymywanie wody w bł.
śluzowej

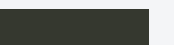
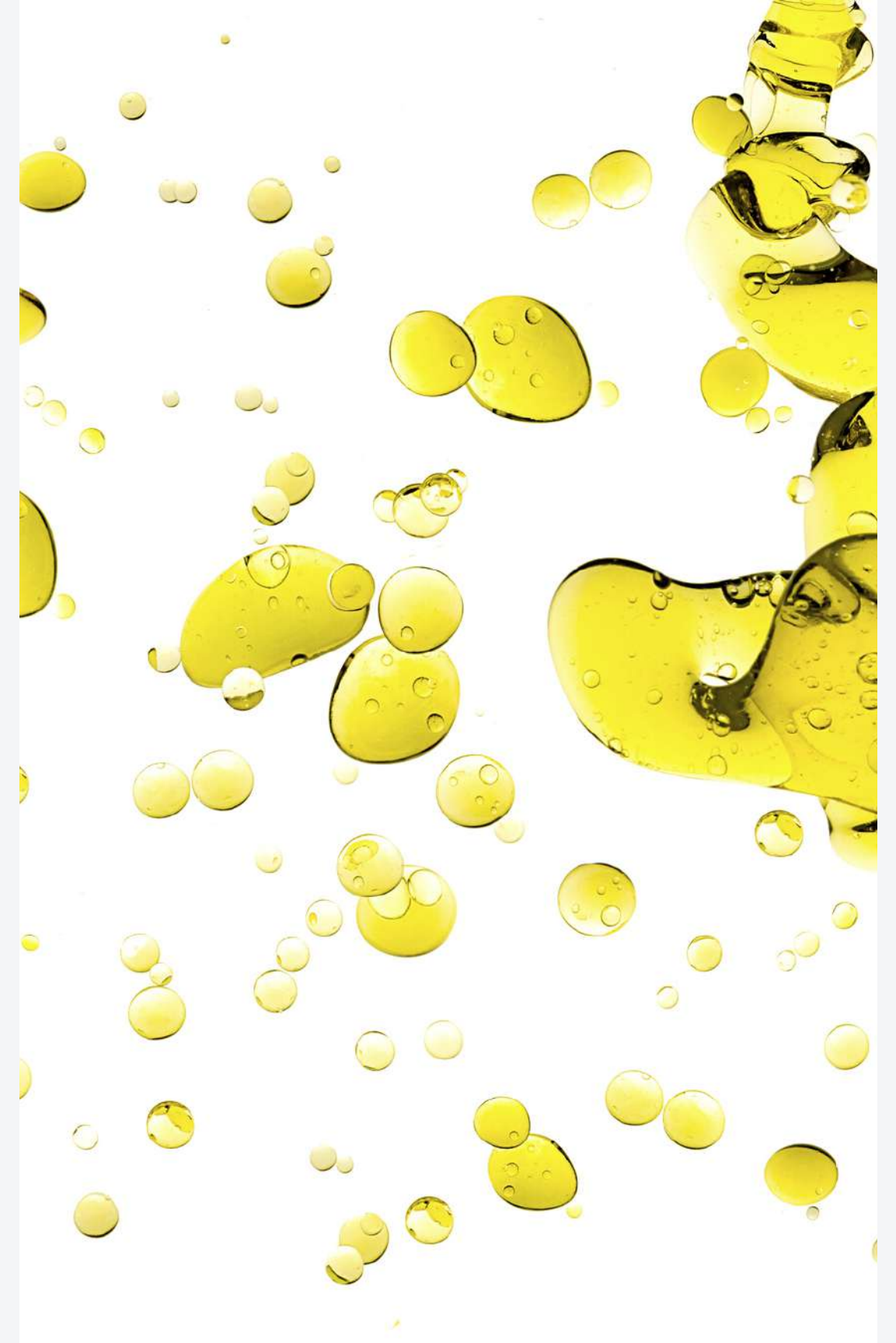
Tokotrienole



METABOLIZM

delta 300 mg, 12 tyg, prediabetes: ↓ FPG, HbA1c, IR
alfa vs delta NAFLD, 48 tyg. ↓ IR, enzymy, ↑ CT,
wskaźnik stłuszczenia, ale delta: ↓ mc. (5kg różnicy),
↓ cytokiny prozapalne
delta: apoptoza adipocytów, ↓ rozrostu, zarządzanie
energiją (OUN + hormony)

Pakistan | 35933083, 35099428





Iran, USA | 35485687

n=80, ↘ cytologia + HPV: 220 mg co 12 godz. ZnSO_4 vs (-) BEZ NIEDOBORU
aktywne leczenie: ↑ typów onc
po 3 mies.: ↑ eliminacji (PCR) + popr. cytologiczna (zwolnienie)



180 studentek

wczesne menarche
krewne ~
tytoń, energetyki (kofeina)
brak akt. fiz.
↓ nastrój, stres, lęk



mind and body

termofofor
gorąca kąpiel
odpoczynek



suplementy

omega-3
imbir (2 dni przed terminem)

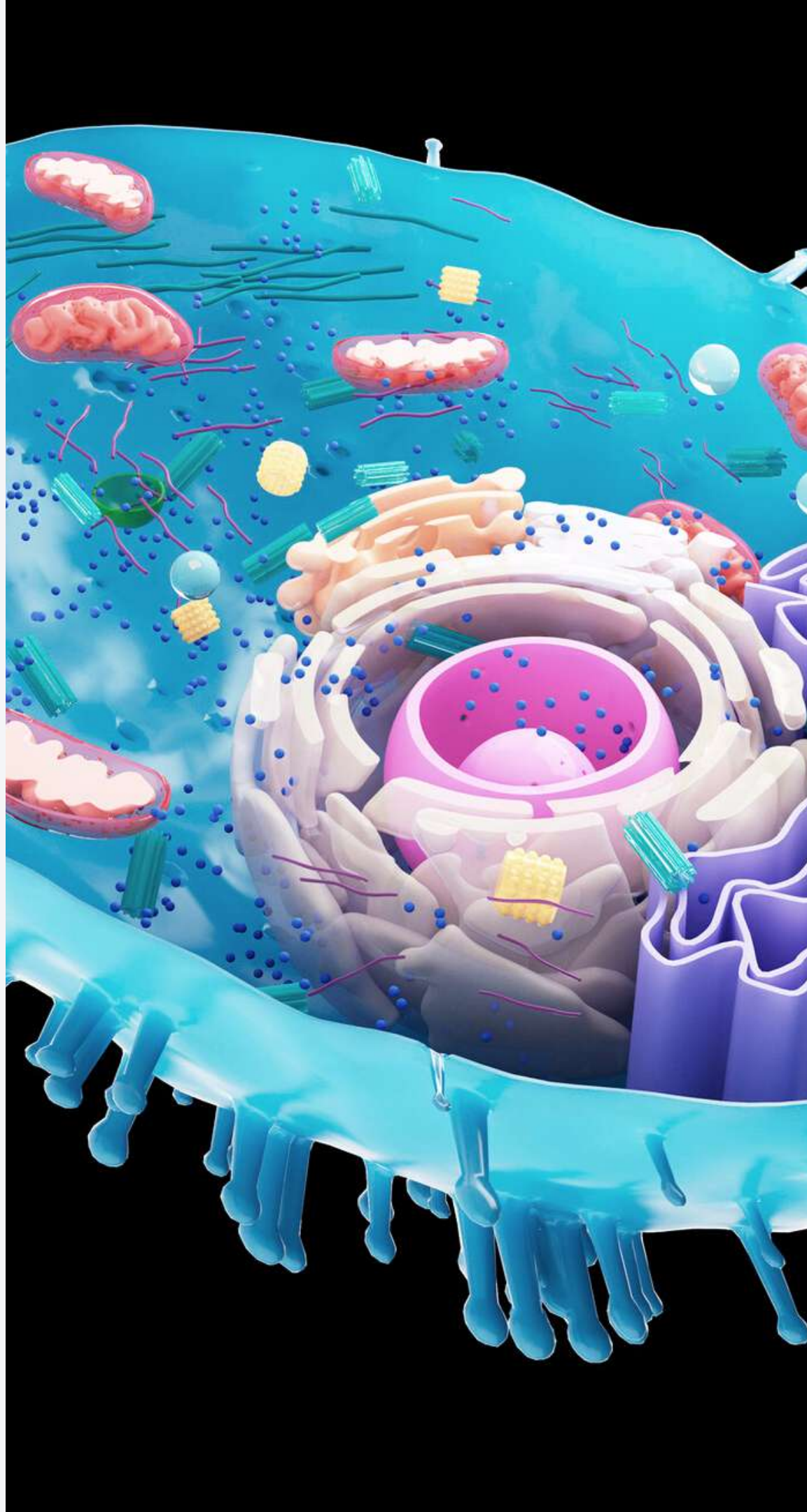
Bolesne miesiączki (pierwotne)

Turcja | 35599944 —



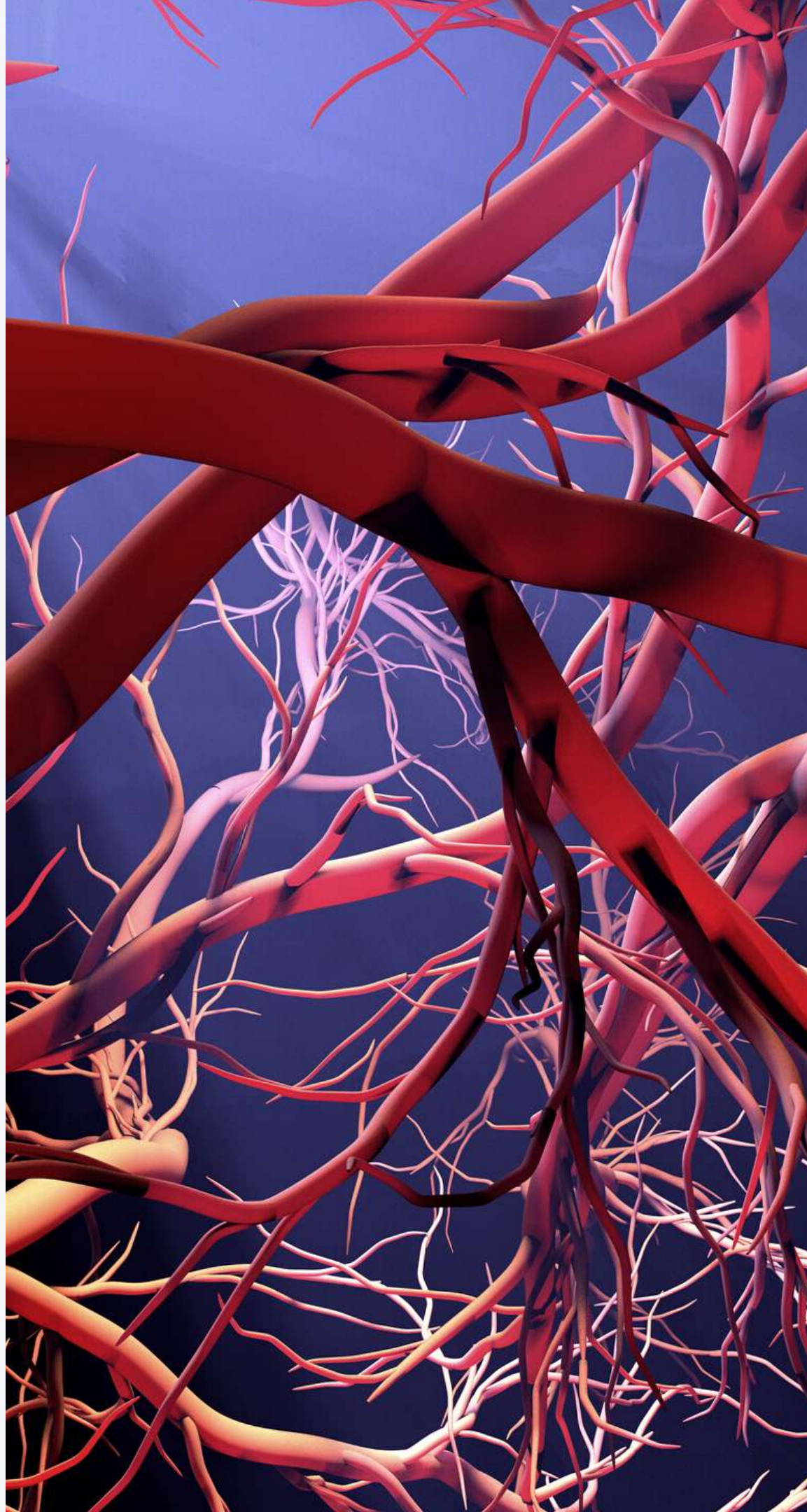
Kwas alfa-liponowy

n=92, RCT placebo
12 tyg., 600 mg/24 (2x300)
dzienniczki + biochemia
↓ ból w napadzie
↓ częstość napadów
↑ QoL: HIT-6 -20 vs -3 pkt.
(-) czas napadu



Patofizjologia

↓ kw. mlekowego:
(mitochondrium) + śródbłonek
(NO)
migrena: zab. met. tlenowego
(kw. mlekowy)



Kwas alfa-liponowy

kofaktor enzymów łańcucha
oddechowego

"odzyskiwanie" wit. C i E

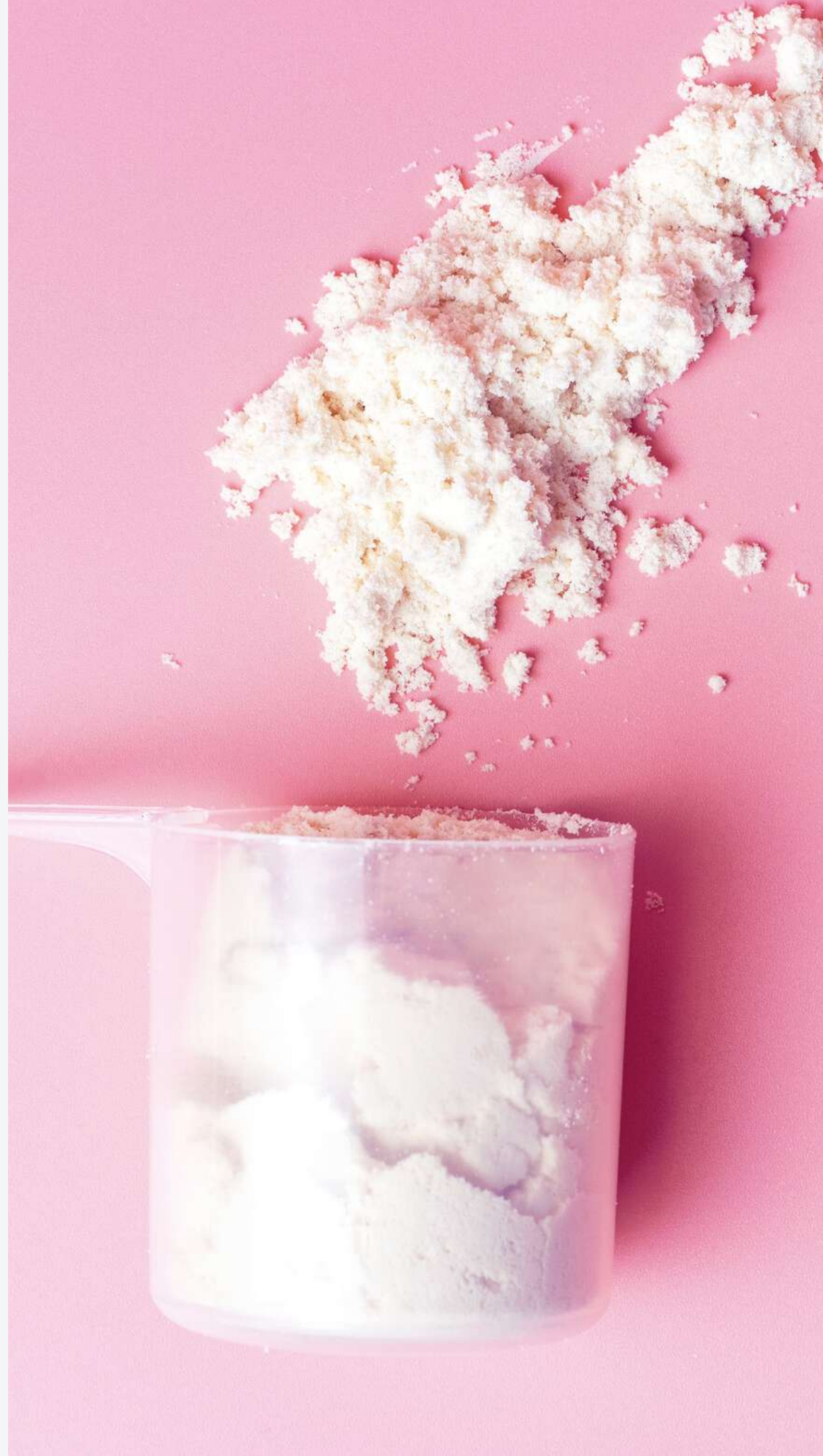
usprawnia cz. śródbłónka

1 badanie: niedobór w migrenie

→ część procesów (bez NO):
wystarczająca dla efektów klin.

YES

Collagen peptide
supplementation for pain and
function: is it effective? Curr
Opin Clin Nutr Metab Care.



USA, RPA | 36044324

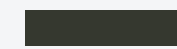


N=111

wypis ze szpitala (hosp. ~ problem alkoholowy)

omega-3, 3 mies., 3 x 1g oleju rybiego
vs placebo

restrykcja → brak



PO 2 MIES.

↓ dni spożywania alkoholu
efekt do pół roku (konieczna
długotrwała supl.)



OMEGA-3

odwracanie zmian neur. (lęk, emocje)
etanol ↓ syntezę omega-3 i 6 de
novo + ↓ DHA

POTENCJAŁ KLINICZNY

suplementacji



n=50, rak tarczycy → tyreoidektomia → radiojod
stop T4 → przysadka ↑ TSH → wychwyt jodu
ale kosztem:

zmęczenie, zaparcia, przyrost wagi, obrzęk i
wzrost stężenia cholesterolu...

RCT placebo: Bifidobacterium infantis,
Lacidophilus acidophilus, Bacillus cereus i
Enterococcus faecalis

Oś jelita-tarczycy

Bifidobacterium infantis, Lacidophilus acidophilus,
Bacillus cereus i Enterococcus faecalis:

mniejsze:

↓ energii

↑ mc. i chol.

suchość w ustach

zaparcia

↓ toksyn we krwi

korelacja ze składem mikroflory jelitowej

Oś jelita-tarczycy



Bifidobacterium infantis, *Lacidophilus acidophilus*,
Bacillus cereus i *Enterococcus faecalis*:

sulfatazy

beta-glukuronidazy

(aktywność szczątkowych hormonów?)

(brak różnic T3, T4 z placebo, tylko objawy)

Oś jelita-tarczycy

SYMULACJA UŻYCIA:

1 RYSA: 9,100 CZĄSTECZEK PFAS

USZKODZENIE: 2,300,000

"[This study] gives us a strong warning (...) We must be careful about selecting and using cooking utensils to avoid food contamination."

prof. Youhong Tang, College of Science and Engineering, Flinders University



Mizokinezja



1/3 z n=4000, neurony lustrzane?
"hatred of movements" (small,
repetitive)



KANADA | 34446737

60 tys. rocznie

ZUPY, SOSY, MROŻONA PIZZA I IN., HOT-
DOGI, WĘDLINY, NAPOJE GAZOWANE, LODY,
SŁODYCZE (TYLKO DO 20%!!!)

<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2022.08.013>



Fluor

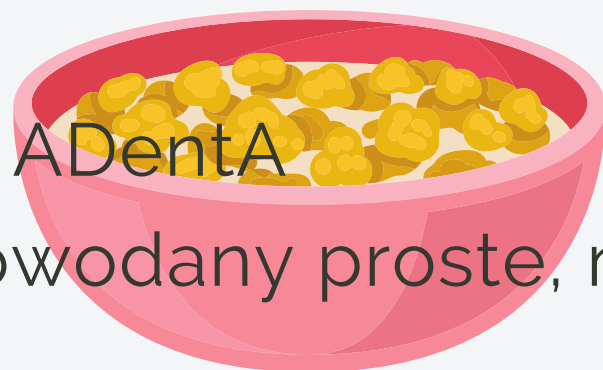
Philippe P Hujoel, Department of Oral Health Sciences, School of Dentistry, University of Washington, Seattle

WHO, ADA, AHA x low-carb
ignorowanie danych (próchnica = F, wąskie okno)

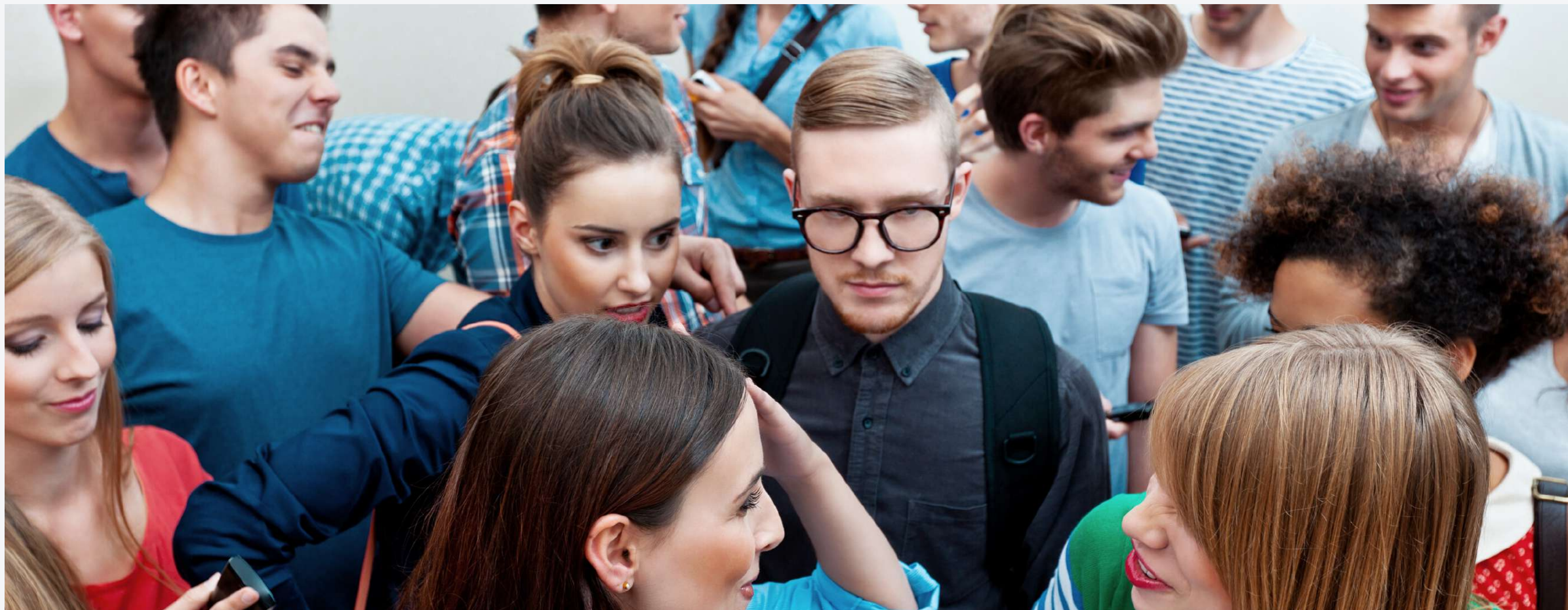
sponsor = prezes ADentA

przyczyny: węglowodany proste, niedobory wit. i min.

zamiast F: low-carb (konflikt z przemysłem)

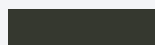


USA | 36296949



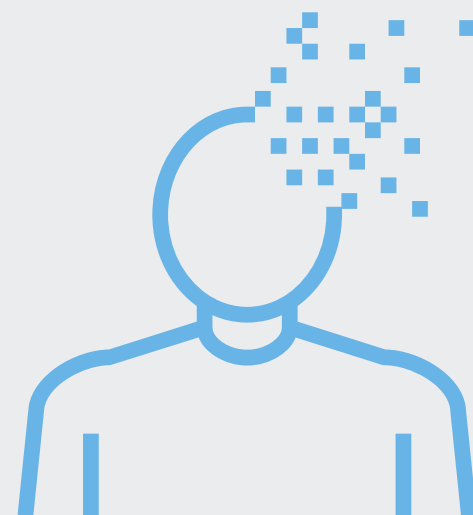
RFN, UK | 34288382

n=82 tys Biobank., 11 lat, ocena słuchu: ↓ audiometria lub "speech in noisy env." → RRx2
modyfikowalny cz. ryzyka? 50 proc. nie wie



Cz. ryzyka demencji

- BP <130
- słuchu / aparaty słuchowe
- smog / dym tytoniowy biernie i czynnie
- ochrona głowy
- alkohol <20 j./tyg.
- edukacja
- kontrola mc. /glikemii
- aktywność fizyczna
- sen
- dieta



UK | 32738937



syst. rev. RCT

terapia: naturalne +
alopatyczne >
alopatyczne

gingko

melisa

szałwia

żeń szeń

szafran

kurkumina

lecytyna sojowa

low-fat

indywidualny dobór
diety +/- suplementów

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

Dziękuję za uwagę!

— Kolejny webinar 6 grudnia

