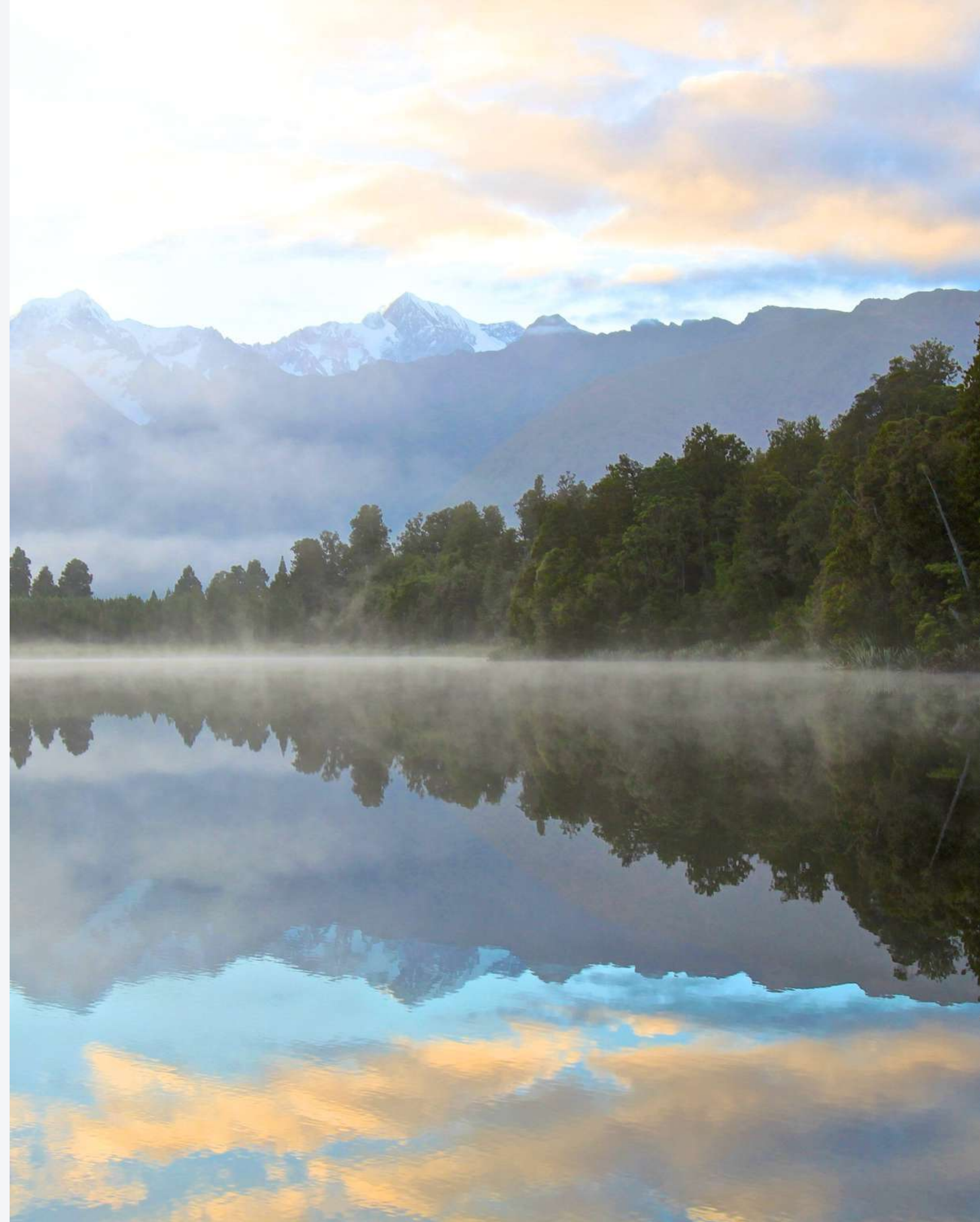


INTEGMED.PL

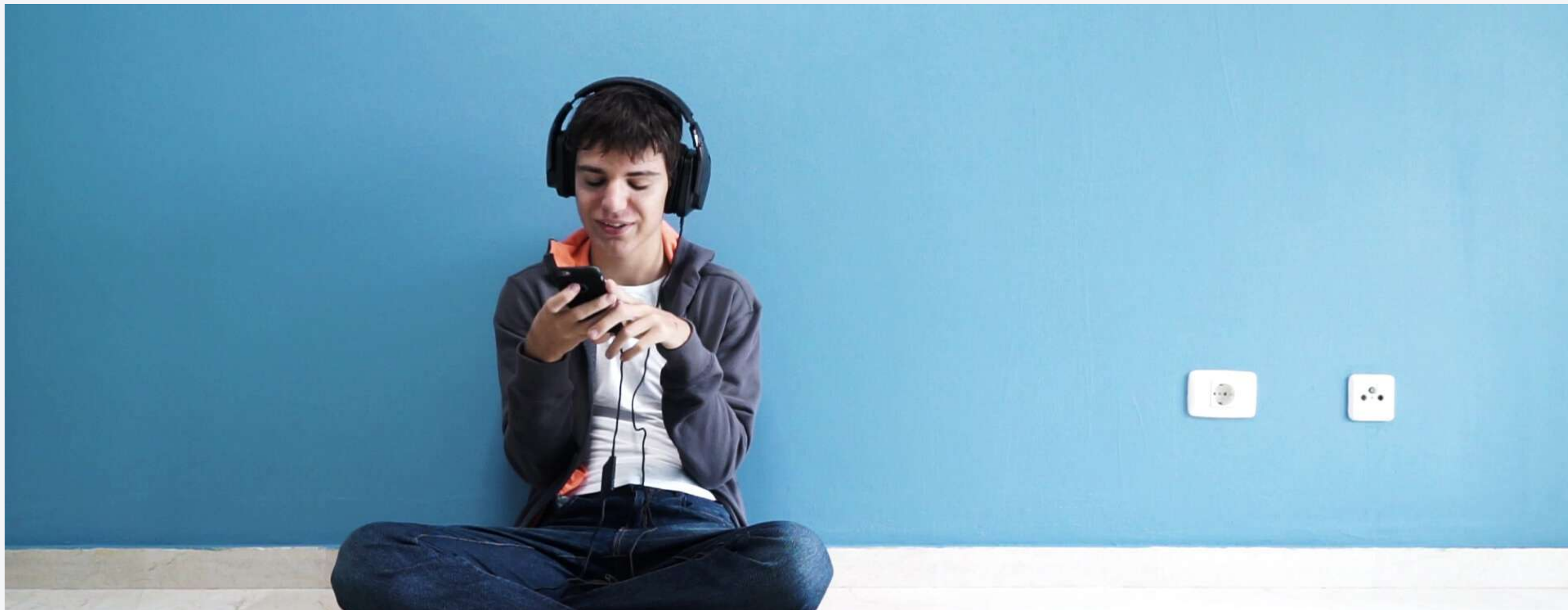
NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

31 stycznia 2023

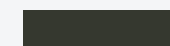


1. Niniejszy materiał ma wyłącznie charakter informacyjno-edukacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej

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

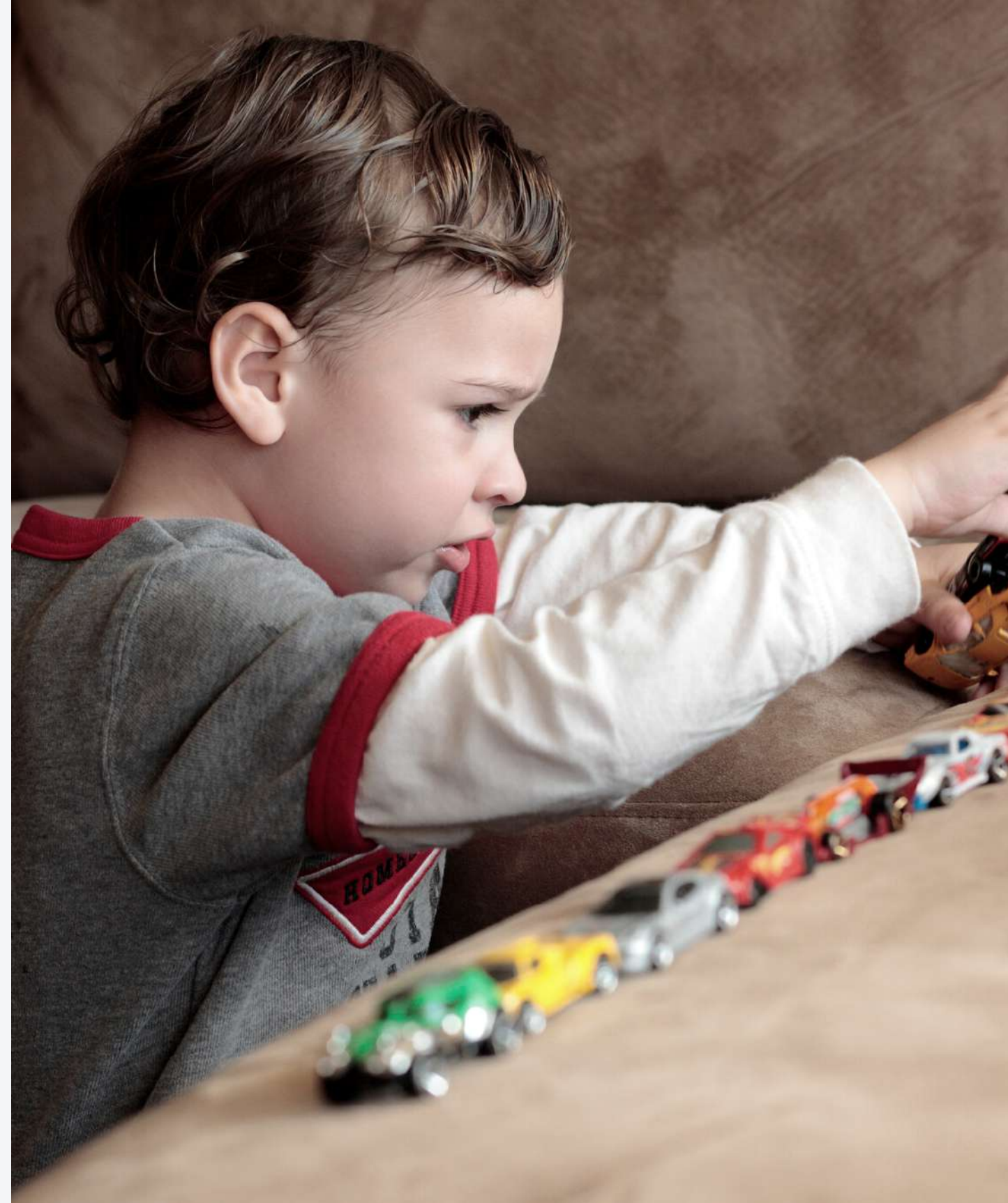


New Jersey Autism Study, Rutgers School of Public Health
2000-2016 +500% New Jersey, 2/3 bez
niepełnosprawności



Probiotyki

odmienny skład mikroflory jelit →
obj. p. pok. + ablacja/wymiana
oś jelita-OUN kluczowa dla
rozwoju?



CHINY | 35712154

Probiotyki

- n. błędny → ↑ dośrodkowe → lęk i nastrój?
- kom. neuroendokrynne (5HT: krew → OUN)
- ukł. odpornościowy → leaky gut → OUN
- SCFA i in. (nabłonek, OUN, ukł. odpornościowy): profile korzystne i szkodliwe



Dieta

- część badań: ketogenna, śródziemnomorska, bezglutenowa, bezkazeinowa
- specjalista! (restrykcja + wybredność = ryzyko)
- *L. plantarum* i *Bifidobacterium* jako uzupełnienie terapii
- wymiana flory jelitowej?



CHINY | 35712154

Probiotyki

n=61, 2-16 l., RCT placebo, 8 mies.

- *Limosilactobacillus fermentum* LF10
- *Ligilactobacillus salivarius* LS03
- *Lactiplantibacillus plantarum* LP01
- *Bifidobacterium longum*



Probiotyki

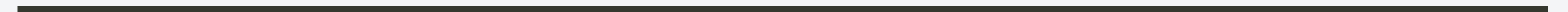
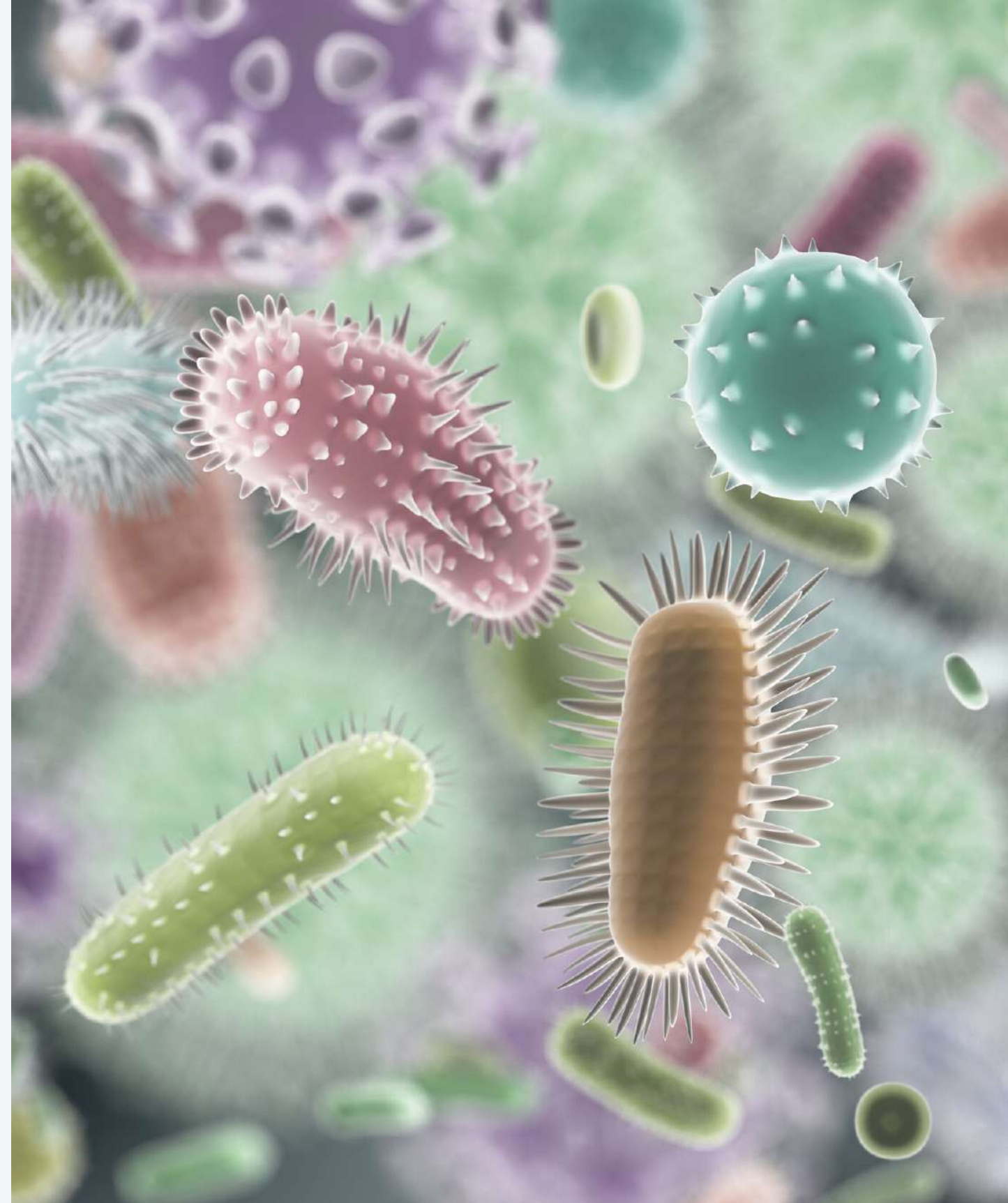
n=61, 2-16 l., RCT placebo, 8 mies.

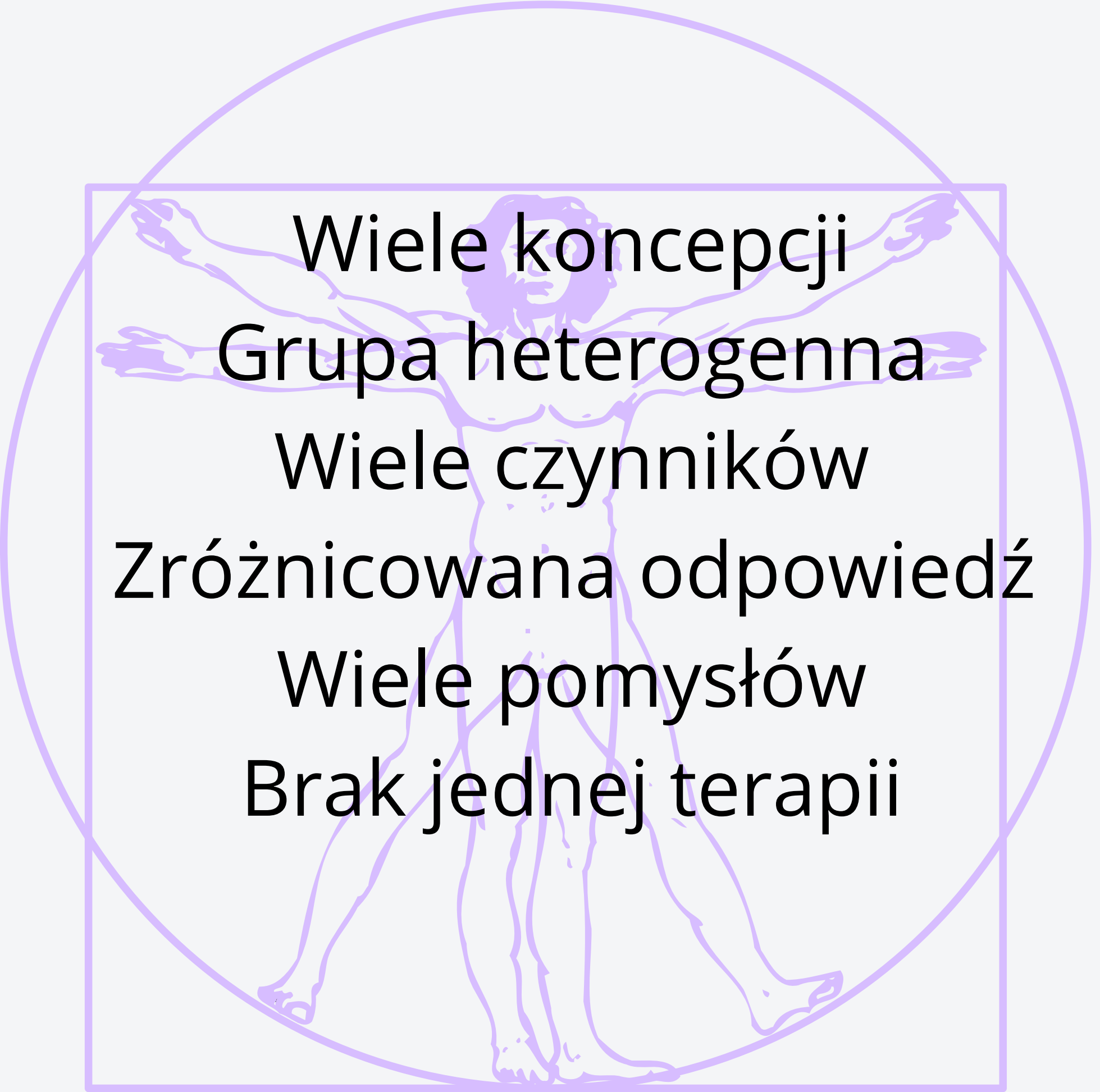
- ↓ obj. gastryczne
- ↑ um. społeczne
- ↑ zachowania
- ↓ stres opiekunów



Mikroflora jelitowa

- receptory w licznych narządach
- charakter i osobowość
- kolonizacja ~ autyzm?
mechanizmy? (dysbioza? ukł.
odpornościowy? metabolity?)
- inżynieria genetyczna ~
indywidualne probiotyki?





Wiele koncepcji
Grupa heterogenna
Wiele czynników
Zróżnicowana odpowiedź
Wiele pomysłów
Brak jednej terapii

SPIRIT

USA | 35730613



**n=121 otyłych po leczeniu
onkologicznym, 1 rok
monitorowanie SCFA
ks. mastowy ~ NT**

SPIRIT

USA | 35730613



ks. mastowy ~ NT
+10% w kale = -0,6mmHg
zależność liniowa!
podobnie stęż. we krwi (SBP i
DBP)
byli leczeni farmakologicznie!

SPIRIT

USA | 35730613



**nadciśnienie samoistne ~
mikroflora jelit?**

- dysbioza + kw. masłowy
- zmiany epigenetyczne
- r. zapalna
- ośrodki regulujące BP

terapia SCFA?

Witamina C

**N=200, SOFOSBUWIR +
DAKLATASWIR + 4 TYG. +/-
WITAMINA C 1 G**

↓ AST, ALT vs brak dołączenia

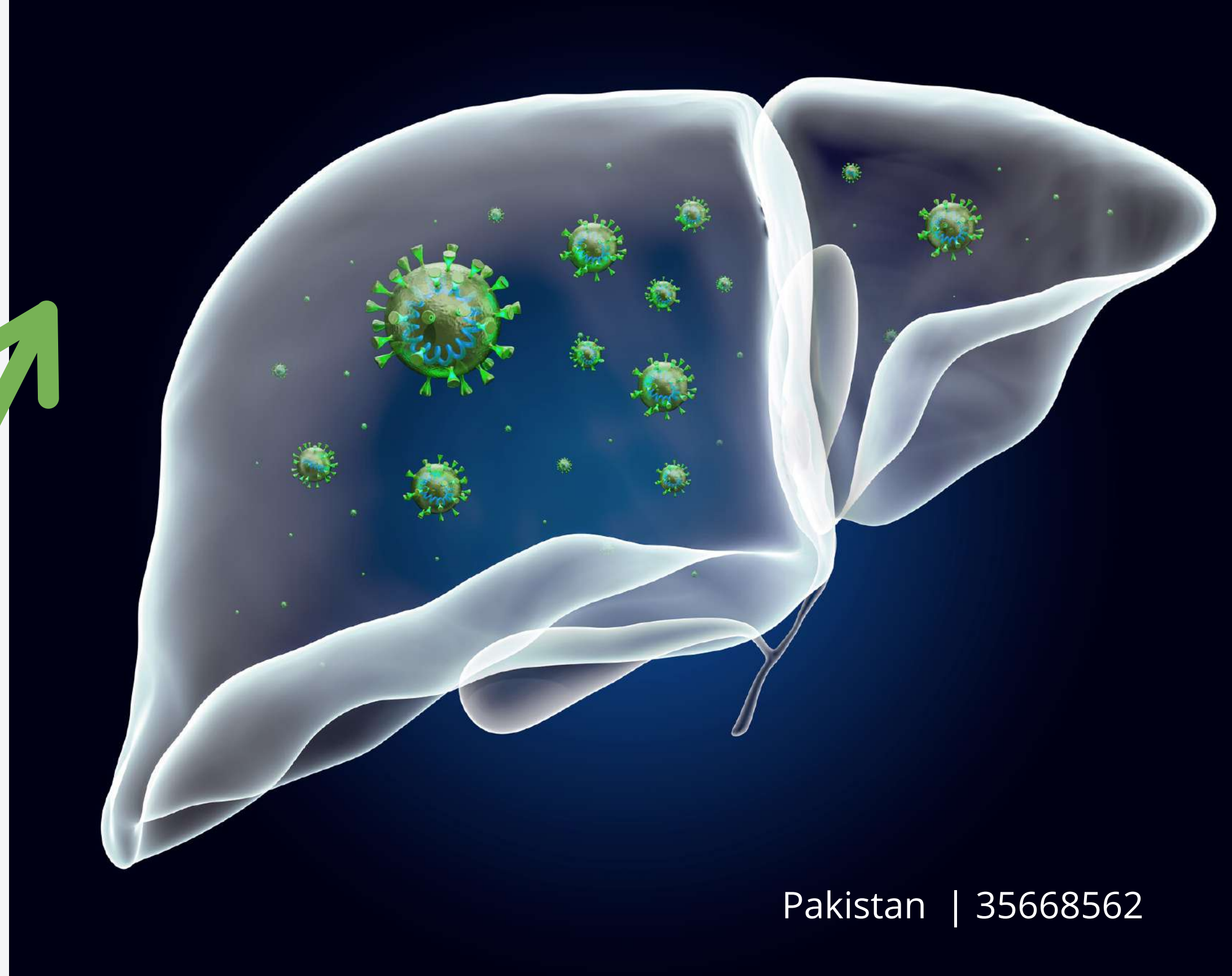
↓ bilirubina

↑ albumina

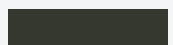
przyspieszenie regeneracji

hepatocytów? ułatwianie działania

leków p-wir?



Pakistan | 35668562

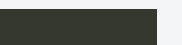




stan nawilżenia: ~ suchość, szorstkość,
zmarszczki,

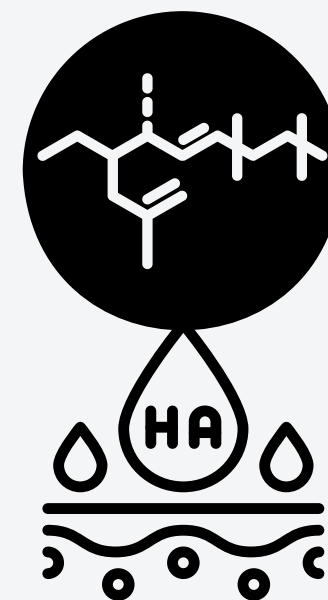
Nutraceutyki w kosmetologii

metaanaliza 66 RCT

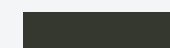


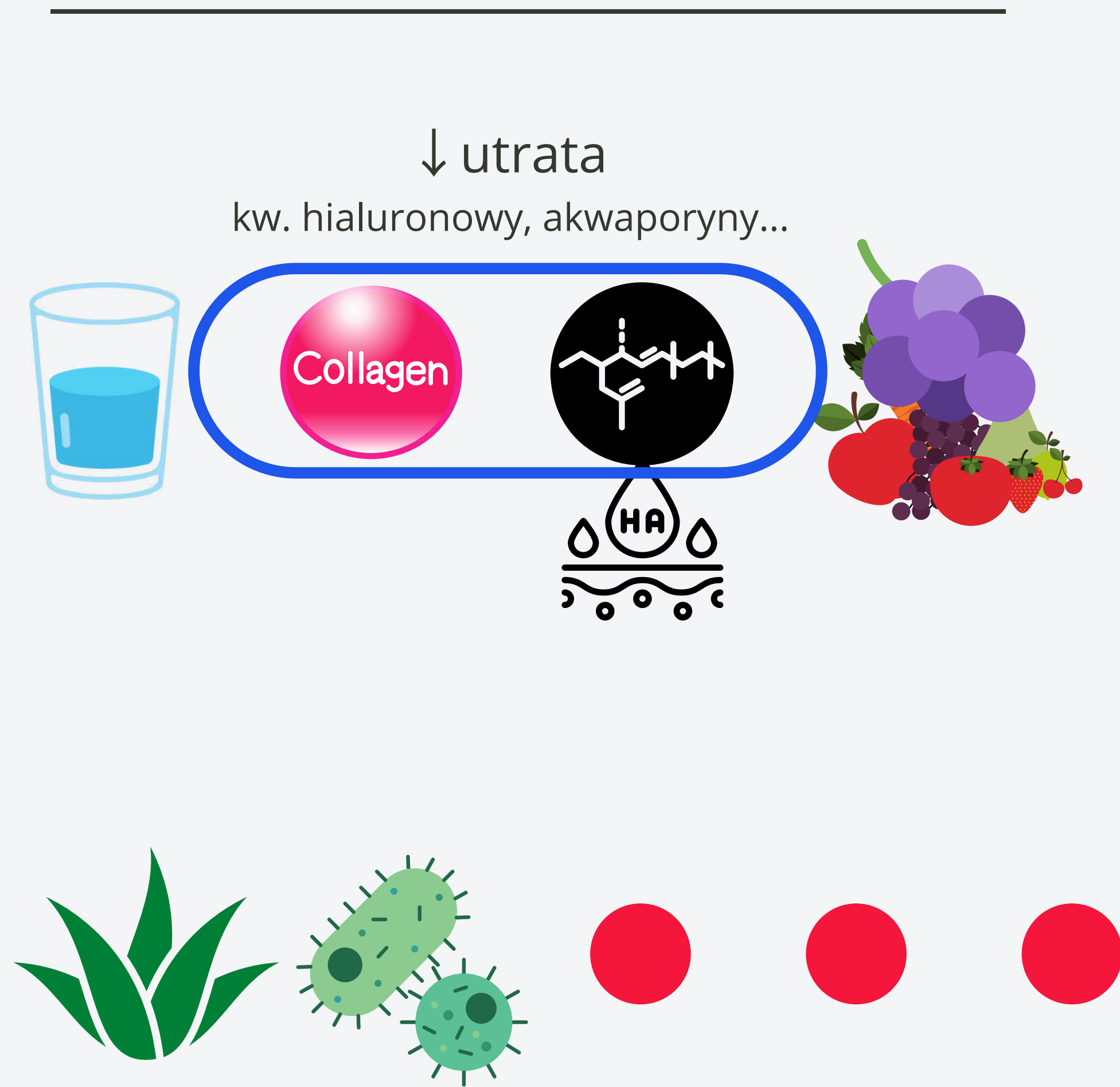


nawilżanie od zewnątrz i od wewnątrz



zwykle <6 mies.





Omega-3

RANDOMIZACJA MENDLOWSKA UK BIOBANK + INTERNATIONAL LUNG CANCER CONSORTIUM

↑ vs ↓ spożycie = -10 proc. rak płuc

- dz. przeciwzapalne?
- bezp. dz. przeciwnowotworowe?

konsekwencje:

- suplementacja?
- palacze?
- optymalizacja onkoterapii?

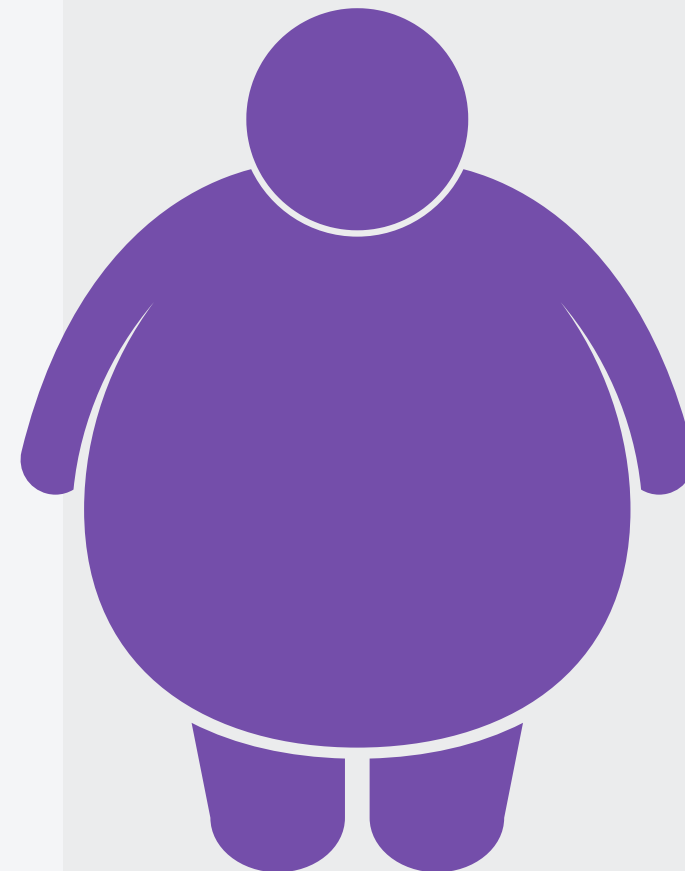


Chiny | 35686230

Magnez + witamina D!

RCT n=95, 12 tyg., 3 grupy:

- Mg glicynian 360 mg + 3000 j. wit. D
- wit. D
- placebo

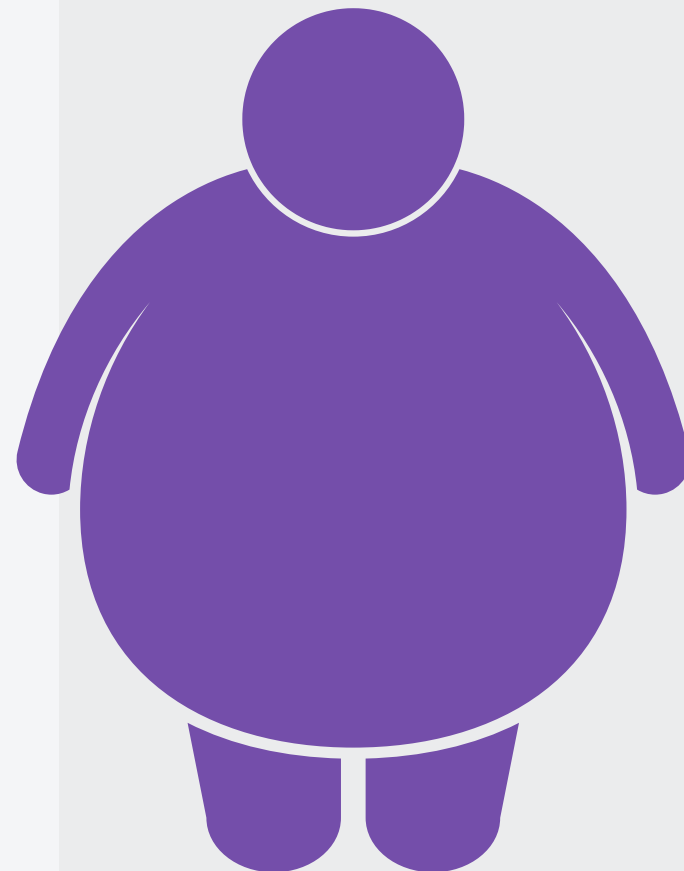


USA | 35576873

Magnez + witamina D!

RCT n=95, 12 tyg., 3 grupy:

- Mg glicynian 360 mg +
3000 j. wit. D największa
↓ ↓ SBP gdy >132 i
↑ 25OHD
- wit. D
- placebo



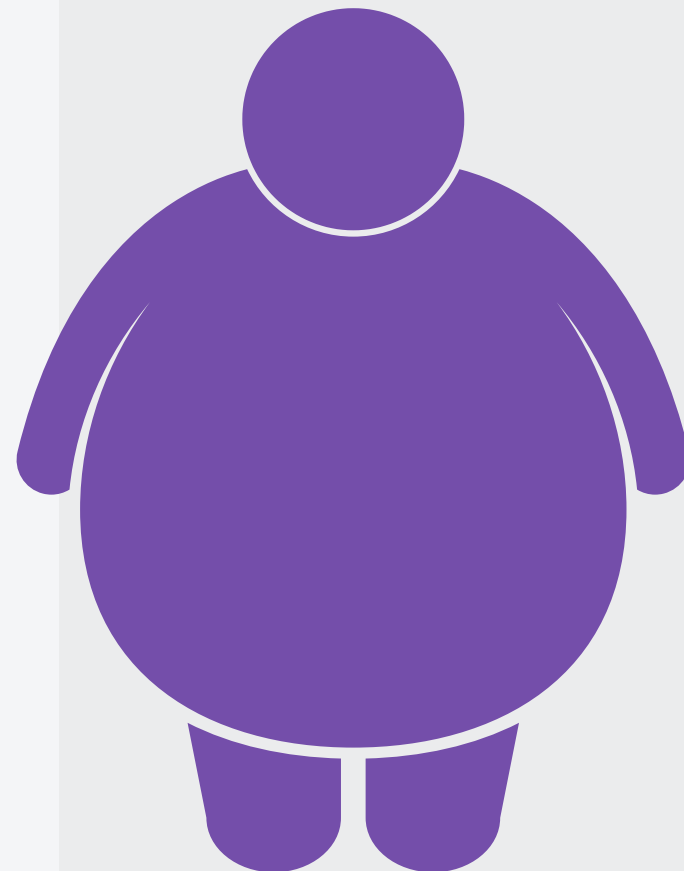
USA | 35576873

Magnez + witamina D!

efekt już po 3 mies.!

RCT n=95, 12 tyg., 3 grupy:

- Mg glicynian 360 mg +
3000 j. wit. D największa
↓ ↓ SBP gdy >132 i
↑ 25OHD
- wit. D
- placebo



USA | 35576873

IRAN, UK | 35574627



↓ CPK
↓ TNF-alfa
↓ ból

↑ siła skurczu max
↑ zakres ruchów



Masaż aromaterapeutyczny

Korea Płd. | 35564962

n=40 >70 r.ż.

domy spokojnej starości

efekty

↑ jakość snu
oraz ????



Masaż aromaterapeutyczny

Korea Płd. | 35564962

n=40 >70 r.ż.

domy spokojnej starości

efekty

↑ jakość snu

↑ cz. wypróżnień + ↓ skala oceny zaparć

brak ruchu + dieta + leki + nastrój +
starość

sen + zaparcia

dz. ośrodkowe lawendy + autonomiczne → p.
pok. ? (aromaterapia)

stymulacja punktów p.pok. na stopie
(refleksologia)

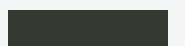


bad. przekrojowe, n=498 (20-80 l.)

- bez suplementacji
- okazjonalna
- regularna

brak korelacji: photoaging, rogowacenie
słoneczne, znamiona, rak podstawnokomórkowy,
kolczystokomórkowy

Witamina D



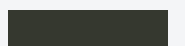


-
- regularna vs brak

OR melanoma 0,45 (!)

"investigator-estimated risk class of skin cancers was significantly lower among regular users"

Witamina D





USA | 36650165

340-395nm vs tanning 280-400nm

keratynocyty ludzkie, fibroblasty ludzkie, mysie fibroblasty embrionalne 2x20 min → 1/3
obumarcie (uszk. DNA i mitochondrium)



Bryan Johnson

(45 l)

30 lekarzy

"reverse aging in organs"

Project Blueprint

dieta wegańska 1997 kcal

wysiętek 1 godz/dz. + 3 razy ↑ ↑ ↑

sen. tej samej porze

 2 godz. filtr
leki + suplementy

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

Dziękuję za uwagę!

— Kolejny webinar 14 lutego

