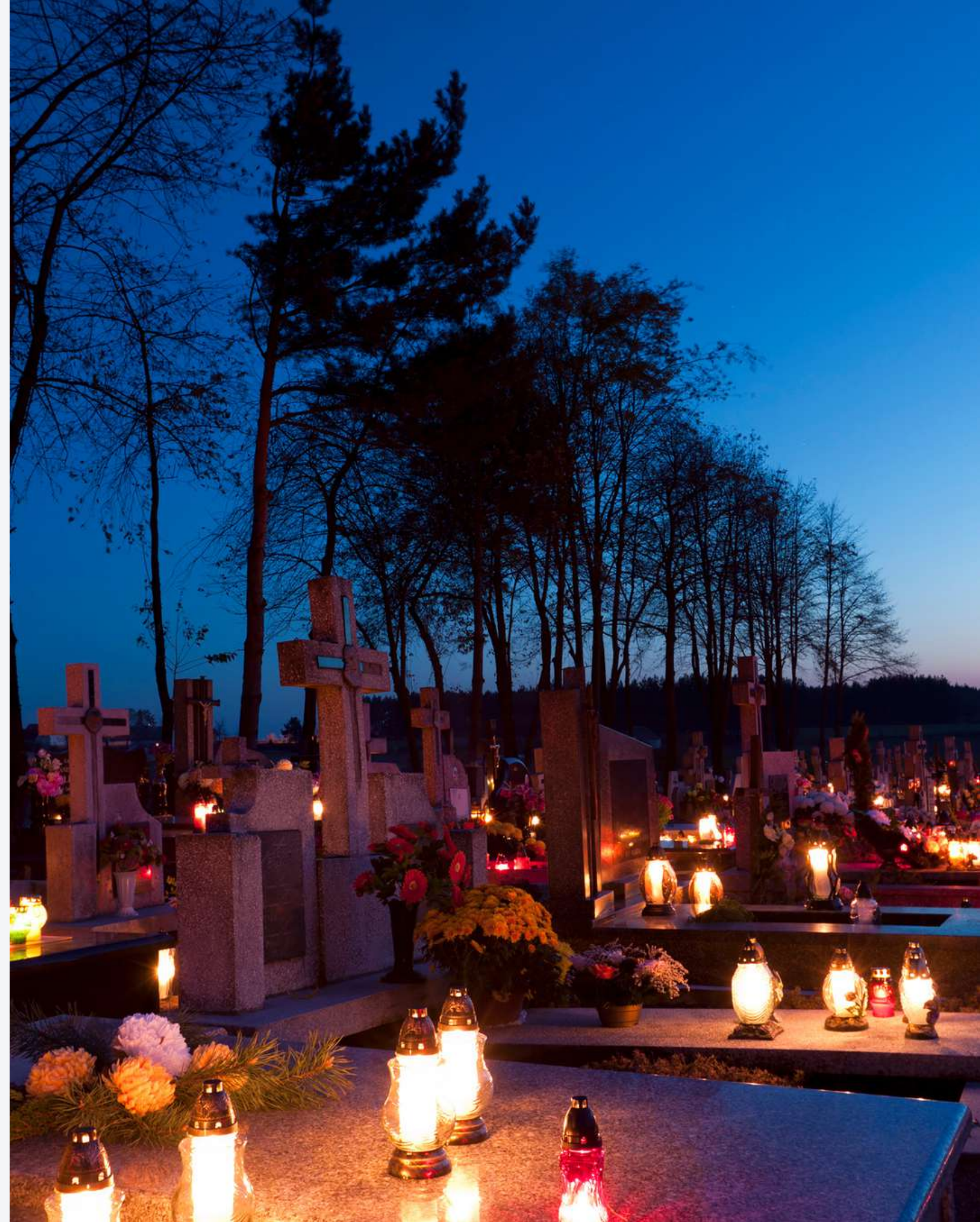


INTEGMED.PL

NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

31 października 2023



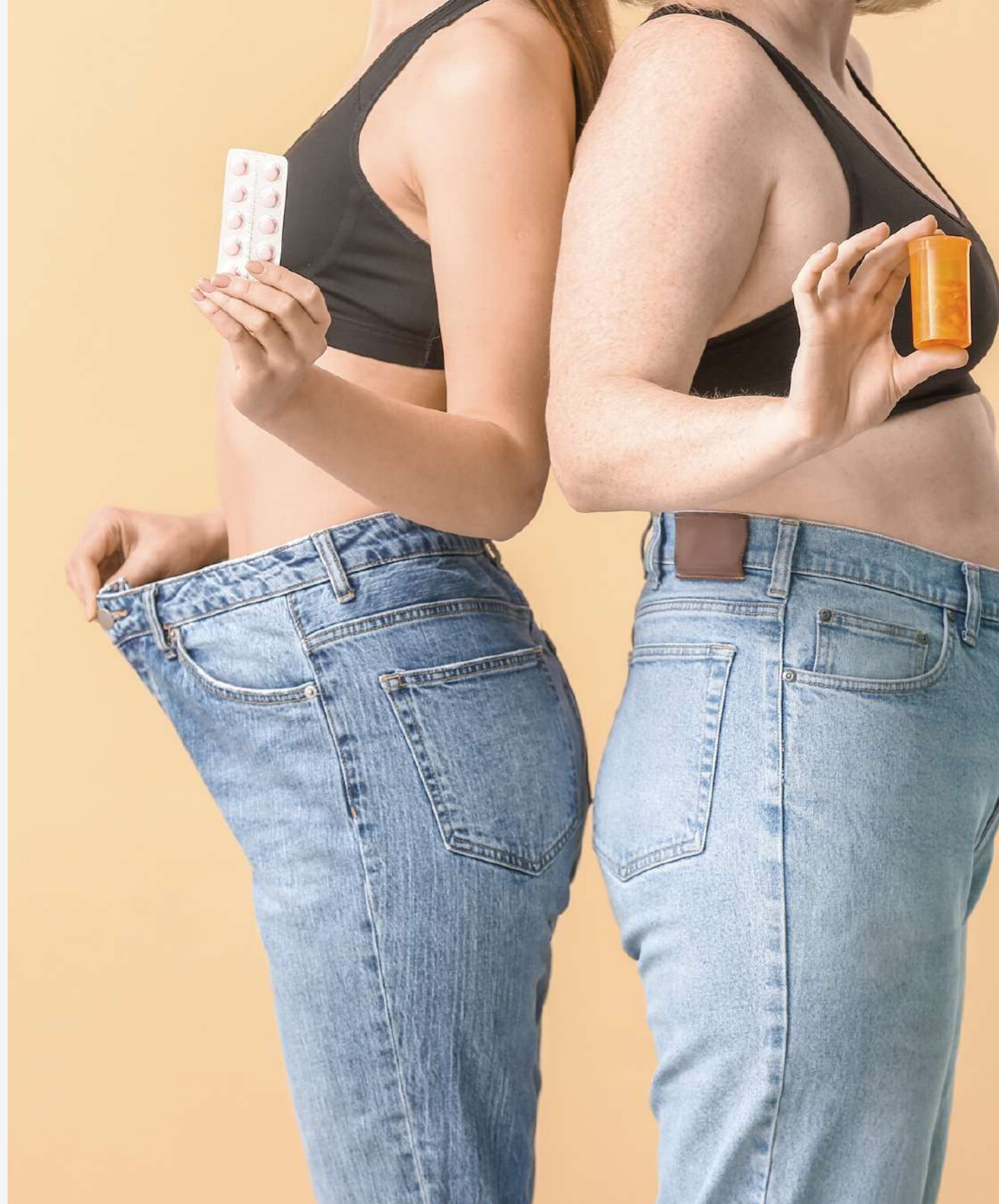
1. Niniejszy materiał ma wyłącznie charakter informacyjno-edukacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej

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

Odchudzanie

Boosters

metaanaliza 111 RCT, n=6 tys.

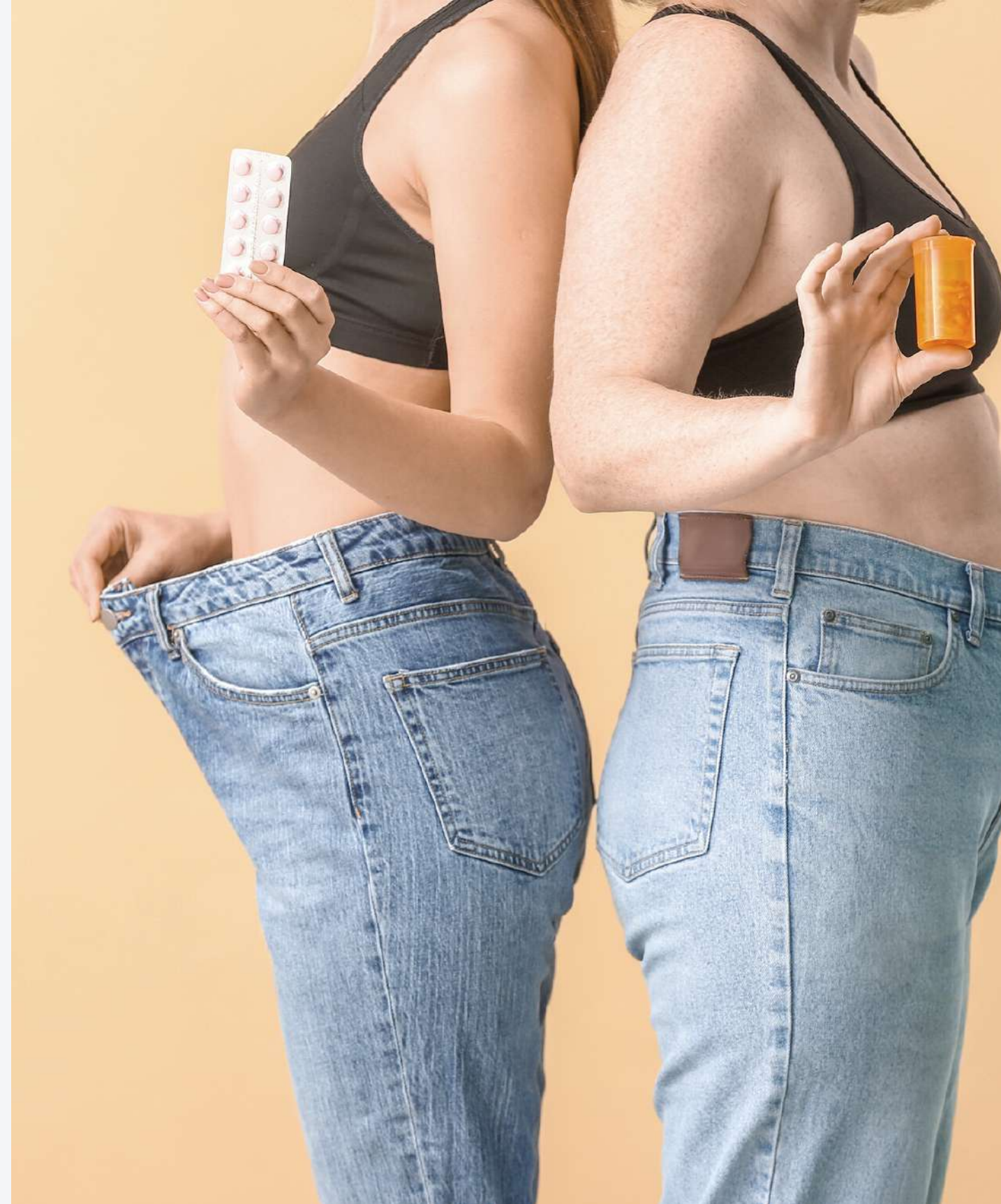


IRAN | 37778464

Odchudzanie

Boosters

Najlepiej udokumentowane:
spirulina -1,77 kg



IRAN | 37778464

Odchudzanie

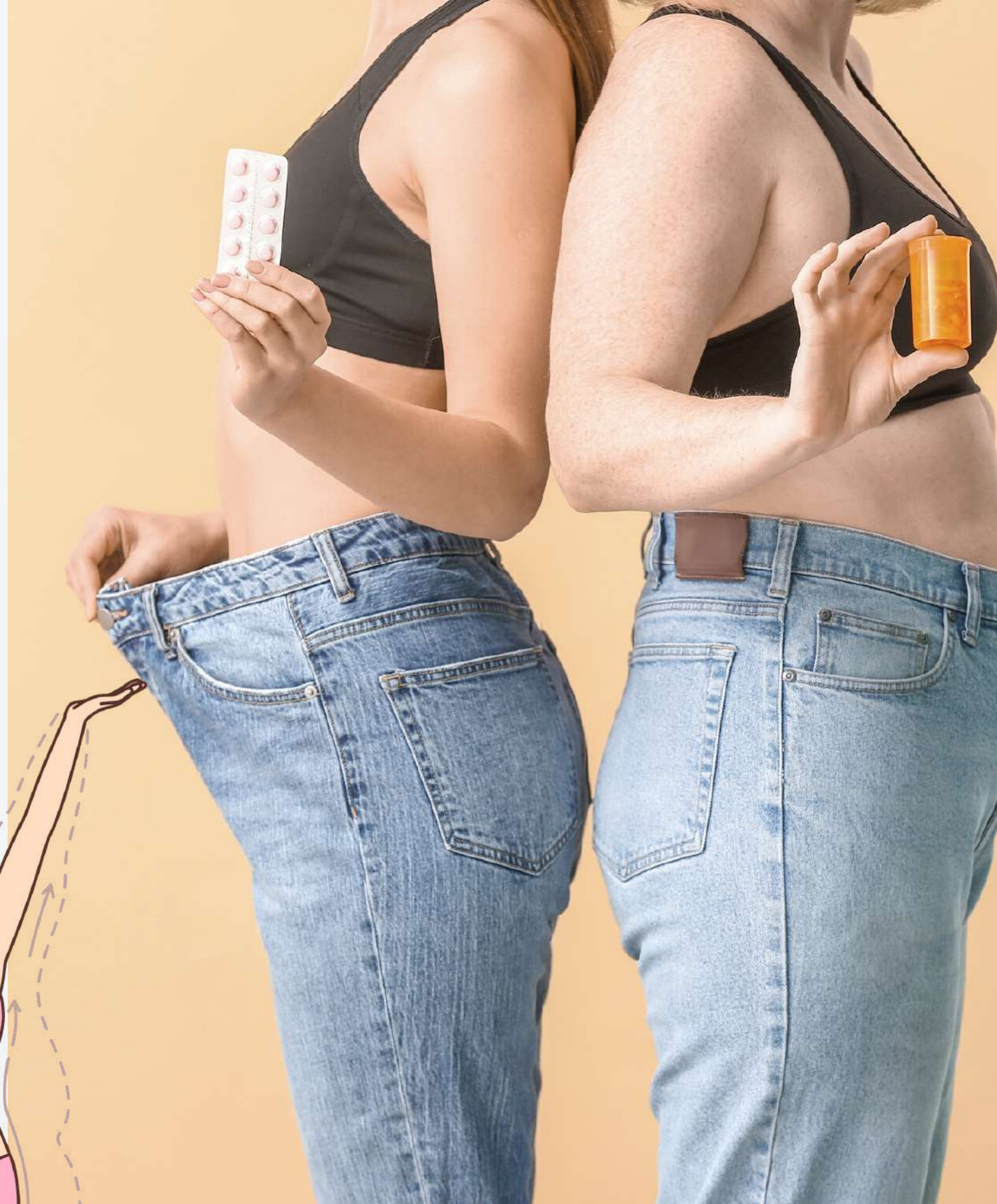
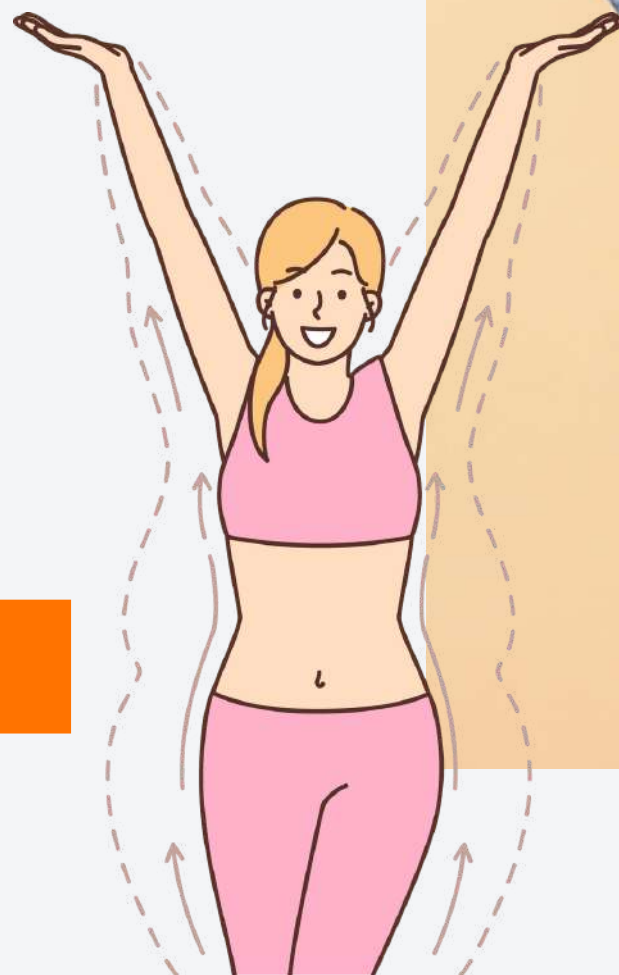
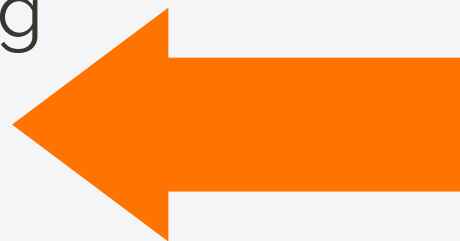
Boosters

Najlepiej udokumentowane:

- spirulina –1,77 kg

Średnia jakość dowodów:

- kurkumina –0,8 kg
- psyllium –3,7 kg
- chitosan –1,7 kg
- czarnuszka –2 kg



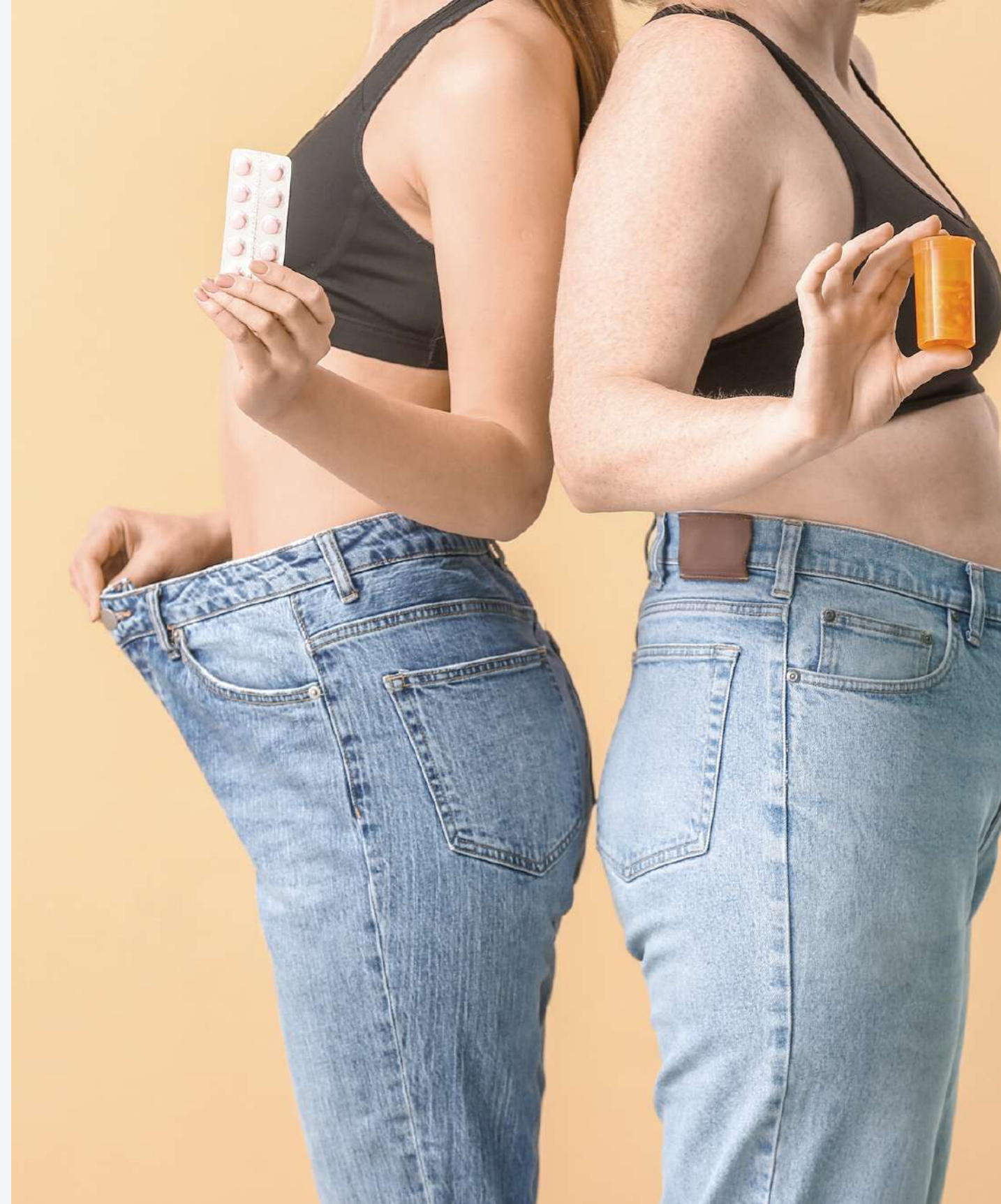
IRAN | 37778464

Odchudzanie

Boosters

oraz...

- zielona herbata / EGCG –1,25 kg
- glukomannan –1,36 kg



IRAN | 37778464



N=60, D2
METFORMINA + NUTR. (2G) VS + PLACEBO

FPG -25 mg/dl

HbA1c -1,43 pkt. %

TC -40 mg/dl, LDL -40 mg/dl



Iran | 36598187

Spirulina

37263369

37143238

34578932

31780031

34178867



METAANALIZY I PRZEGLĄDY

- ↓ LDL, TC, TH, ↑ HDL
- ↓ FPG 18mg/dl
- ↑ wys. aerobowy
(untrained-mod
trained/overweight-
obese, X athletes)
- SBP ↓ 5mmHg, DBP
↓ 7mmHg
- ↓ m.c. (2 kg otyłość, 1,2
nadwaga), obwód w pasie,
% tłuszczu
- OUN? AD, PD, SM???

Spirulina

UK | 37807529



- n=17
- 6 g vs placebo, 2 tyg.
- wysiłek
maksymalny/submax
- Hb +3,4%

Odporność

85 praktyk GP, n=800 5-17l, ostre
URTI

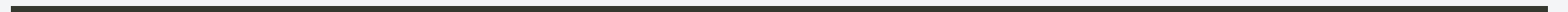
standard + suplement vs placebo
spirulina (100 mg) + kw. humusowy
(250 mg) + andrografolid (10 mg)

1: 3x3

7: 1x1



BULGARIA | 37655373



Odporność

- ↑ wyleczeń po 24 i 48 godz.
- ↓ czasu choroby, gorączki
- ↓ blokada nosa
- ↓ wpływ na sen
- ↓ leki p-gorączkowe



BULGARIA | 37655373

Miażdżyca

OMEGA-3 I REGRESJA

n=240, stabilna CHD, standard + 30 mies.

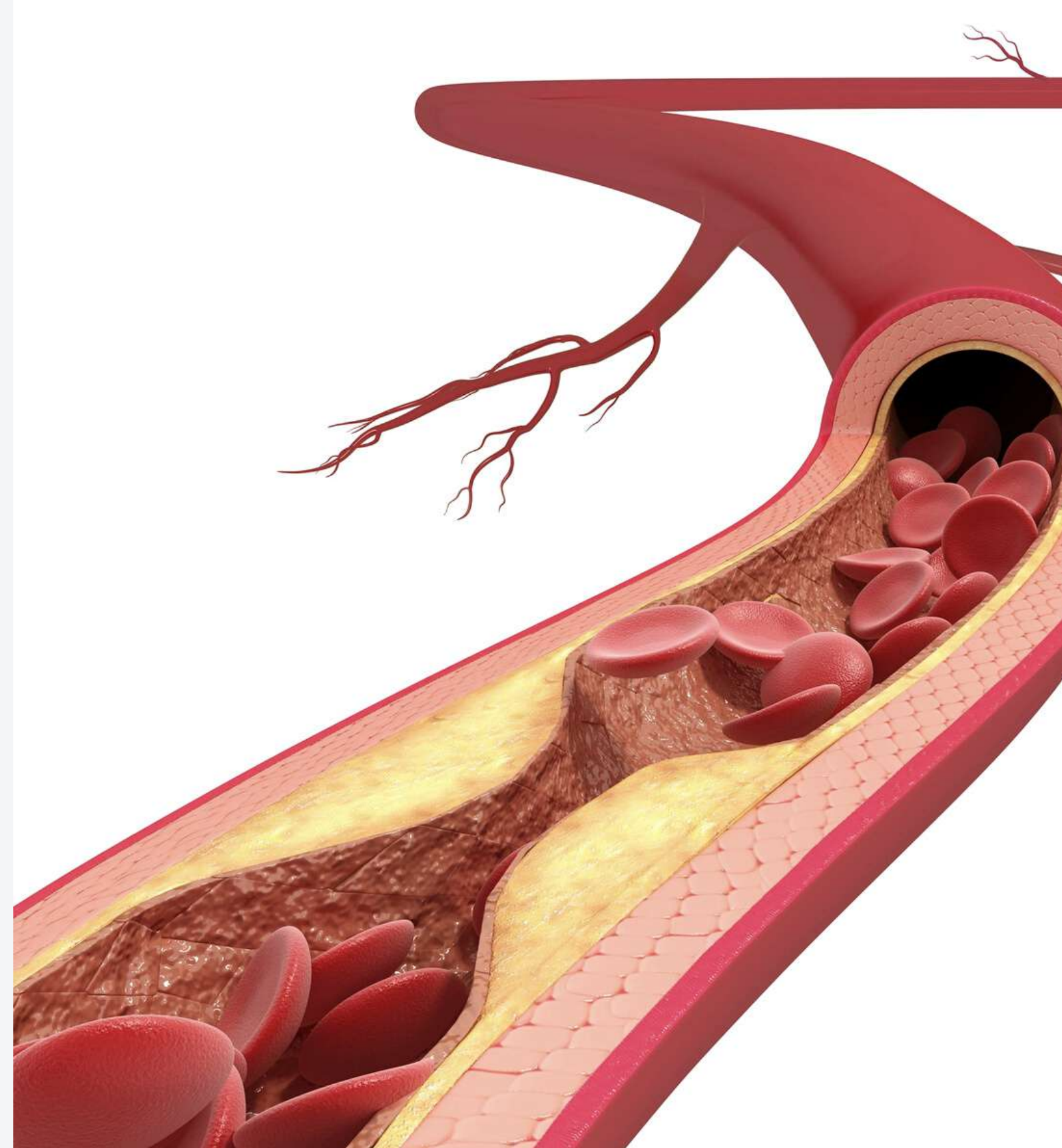
EPA+DHA 3,36g/24h vs placebo

część grupy: ↓ miękkich (wczesnych) blaszek

regresja ~ ↓ TG (omega-3) i NEU/LIMF (omega-3?)

regresja: 3x ↓ ↓ ↓ CVD vs brak regresji

warunek: LDL <100, SBP <125 mmHg



Omega-3

DAWKA JEST WAŻNA

meta 90 RCT, n=70 tys.

- umiarkowane-duże: ↓ nie-HDL (frakcja miażdżycorodna), ↑ HDL
- małe: ↑ LDL
- grupa ryzyka >2g
- szczególne korzyści: ↑ BMI, CHD, ↑ TG (nawet jeśli statyny)
- EPA+DHA



Chiny, Kanada | 37264945

Zapalenie prostaty

N=100, 1 KAPS. DZIENNIE

ekstrakt z kurkumy (500 mg)

ekstrakt z kadzidłowca (300 mg)

ekstrakt z pokrzywy (240 mg)

kora sosny nadmorskiej (200 mg)

ekstrakt z soi (70 mg)



Włochy | 37314422

Zapalenie prostaty

PO 60 DNIACH:

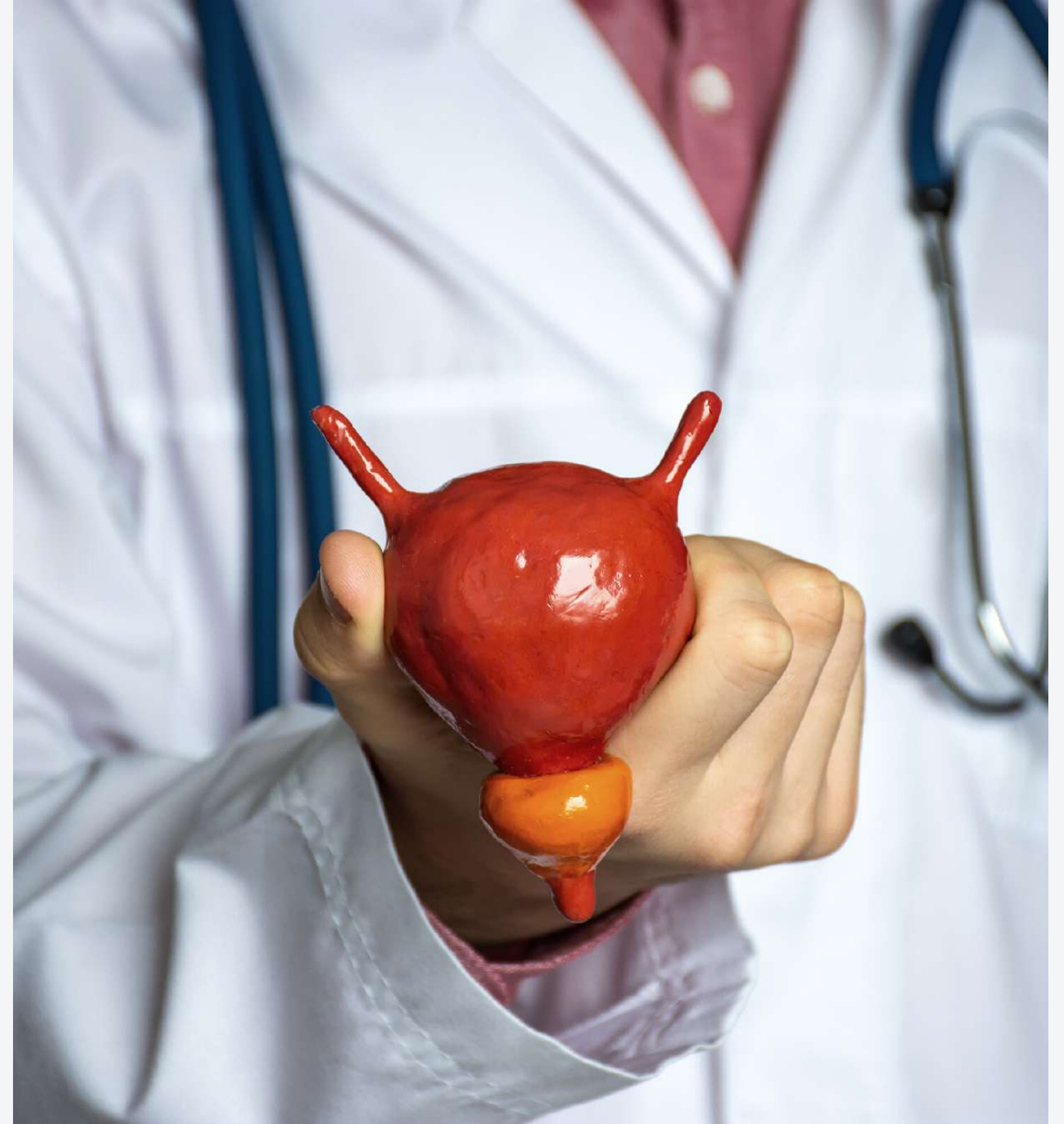
↓ PSA (st. zapalny)

↑ jakość życia

↑ uroflowmetria

↓ objętość stercza (← ↓ st. zapalnego?)

wnioski: zapalenie, BPH?



Włochy | 37314422

CHINY | 37325306



meta 46 RCT, n>3400
dz. p-lękowe (SAIS, TAIS)
+ ↓HR, ↓SBP

optymalny czas: 10-30
min



Chorzy + age-matched HEALTHY controls

We found impairments in behaviours reliant on adult hippocampal neurogenesis, an essential process for certain memory functions and mood, resulting from Alzheimer's patient transplants. Notably, the **severity of impairments correlated with clinical cognitive scores** in donor patients. D

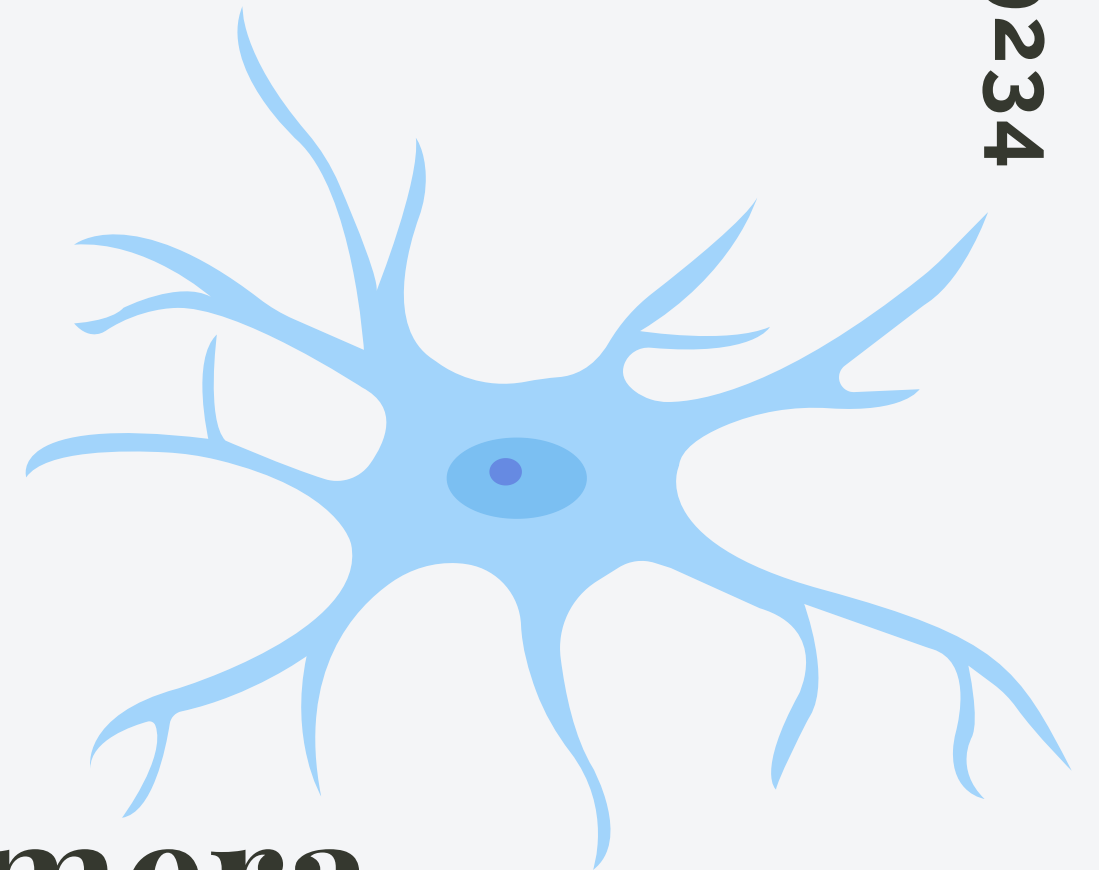


Choroba Alzheimera



Chorzy + age-matched HEALTHY controls

Serum from Alzheimer's patients decreased neurogenesis in human cells in vitro and were associated with cognitive scores and key microbial genera.



Choroba Alzheimera

Superfood consumers



48 próbek:

chia, siemię, kumin,
goji, migdały, quinoa,
zielona herbata,
gryka, proso



mineralizacja

metale ciężkie
ekspozycja średnia i
maksymalna



↑↑ ryzyko

+quinoa
+migdały

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

Dziękuję za uwagę!

— Kolejny webinar 14 listopada

