

INTEGMED.PL

NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

2 stycznia 2024



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

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

COVID- 19 i in. infekcje

WŁOCHY |
37994758



Polifenole: dodatek w
profilaktyce i leczeniu

- HT + alfa-cyklodekstryna:
- ↓ białko kolca+ACE2R
- skuteczne dz. miejscowe (bad. kliniczne!)
- p-bakteryjnie, p-grzybiczo (gingivitis+halitoza)
- post-COVID (p-zap., p-zakrz.): HT, wit. B, C i D, acetylokarnityna (wstępne wyniki)

COVID-19 i in. infekcje

RUMUNIA I
37571367



Mechanizmy:

- ➡➡ nabł. odd.
- I linia obrony (wrodzona, nieswoista: makrofagi, slgA)
- ↓ Th i cytokiny prozap.,
↑ Treg i cytokiny p-zap.
- beta-defensyny,
katelicydyna, białka
sygnalizacyjne

COVID- 19 i in. infekcje

RUMUNIA I
37571367



Niedobór::

- noworodki: kilka x ↑ ryzyka inf. odd.
- profilaktyka skuteczne 400-1200 j. (krótsze, łagodniejsze, brak)
- ciężki stan: megadawki i.v.
- wszystkie źródła (ryby, UV, suplementy)
- infekcje ~ UV?

Dysmenorrhea

Wtórne: endometrioza, mięśniaki, st. zapalny

Pierwotne: ? ↑ PG? skurcze?

Leczenie: hormony, p-zapalne, rozkurczowe, ciepło, akupunktura, nutraceutyki: ???



Dysmenorrhea

Wtórne: endometrioza, mięśniaki, st. zapalny

Pierwotne: ? ↑ PG? skurcze?

Leczenie: hormony, p-zapalne, rozkurczowe, ciepło, akupunktura, nutraceutyki: imbir, cynamon, kurkumina, omega-3



Dysmenorrhea

Witamina D: SR 8 RCT, n=700
50 tys. j./tydz. ↓ ból
efekt już w I cyklu

- regulacja prądu Ca^{2+} ?
- ↓ PG (↑ rozkład, ↓ PG-R, ↓ COX2
= ↓ syntezy)
- dawka bezpieczna = specjalista,
czas

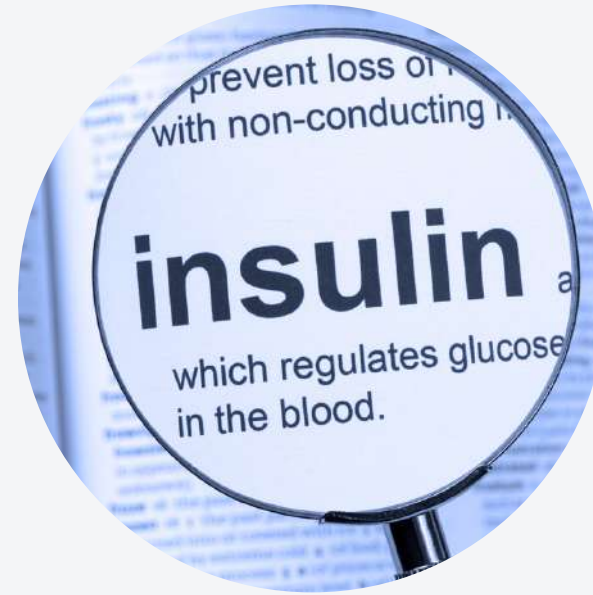


Zespół policystycznych jajników



Insulinooporność
jajniki: zab. hormonalne
zmiany strukturalne

Włochy | 37513627



Leczenie
metaboliczne
Dieta, chudnięcie,
aktywność fizyczna

leki uwrażliwiające na insulinę



Mioinozytol
~ INS: ↑ wychwyt GLU
~ INS w jajniku
PCOS: ↑ regulacja cyklu,
↓ testosteron

Zespół policystycznych jajników

Włochy | 37513627



Kwas alfa-liponowy

↑ wychwyt GLU, ↓ IR
X ROS, p-zap., ochrona
kom. beta przed
wyczerpaniem



Synergia

M 1-2 g, AL 0,4-1 g
↑ profil hormonalny
↑ regularność cyklu
↑ stan kom. jajowych (IVF)



Ogromne znaczenie

↑ wrażliwości na INS
nawet gdy brak IR

MEDYCYNA ROZRODU

Nawracające poronienia: ~ toksyny
bakteryjne? metale ciężkie? ←
szczelność nabłonka ← błonnik i in.
prebiotyki

RCT N=70, 20-40 L.

samoistne poronienia/nieudane IVF

galaktooligosacharydy, inulina, beta-
glukany, polidekstroza, celulozę
mikrokryształiczna, erytrytol, guma
guar + glikozydy stewii

wszystkie Pb > 20 µg/l.

Chiny | 37420277

8 TYG. 3X10 G/24 H

↓ kwas D-mlekowy

↓ oksydaza diaminowa

↓ Pb

MECHANIZMY

niewielkie ilości Pb ~ utrata ciąży

- absorpcja metali ciężkich (As, Hg potwierdzone)
- wydz. związków chelatujących
- uszczelnienie nabłonka
- ewakuacja: ↑ Pb potw.
- Lactobacillus i Bifidobacterium ~ wskaźniki kliniczne?

WCZEŚNIAKI



n=233, <32Hbd, <1500 g, III st.
ref.

Bifidobacterium bifidum NCDO
2203, Lactobacillus acidophilus
NCDO 1748 od 7 dnia do 34

Hbd/wypis
po 2 latach:

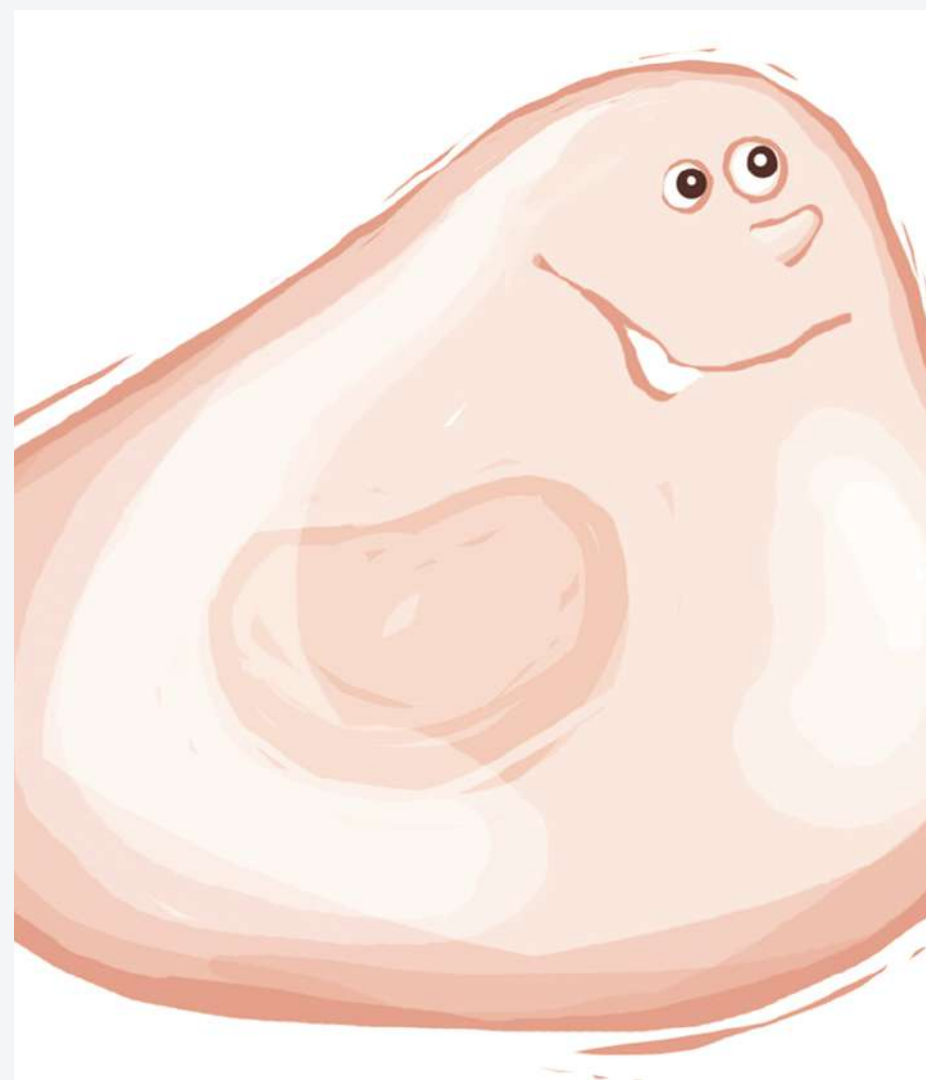
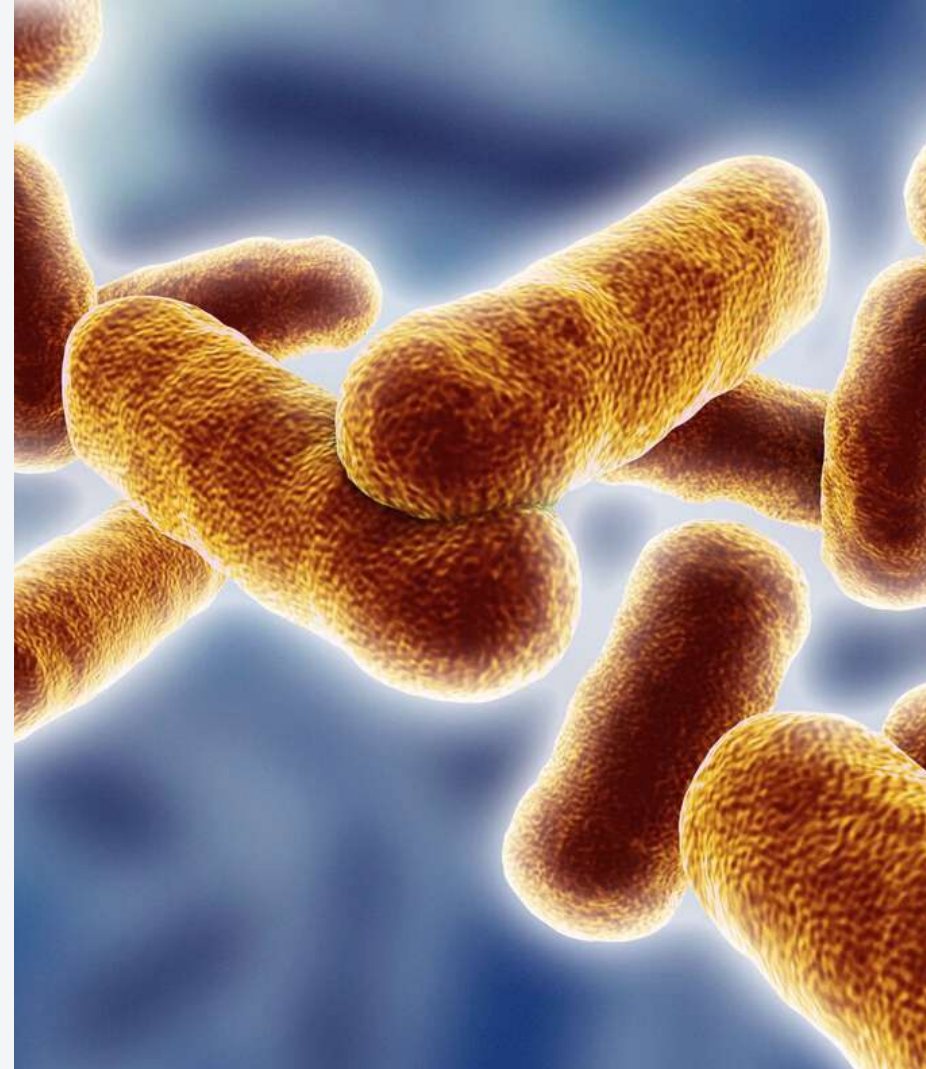
- ↓ 70% zaburzeń neurorozw.,
w tym ciężkich (słuch, wzrok,
rozw. psychomotor.),
- ↓ 50% późna sepsa (po 72 h,
←niedorozw. ukł. imm.)

OŚ, JELITA- MÓZG

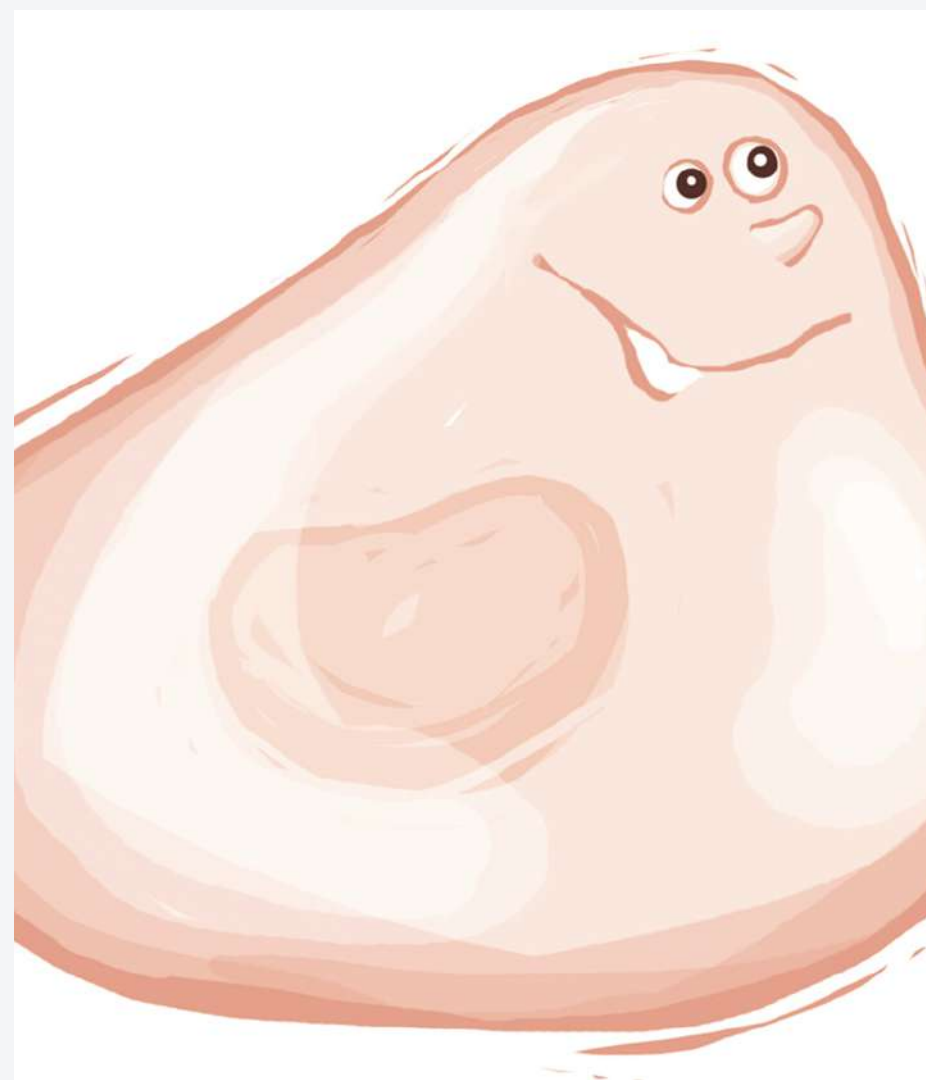
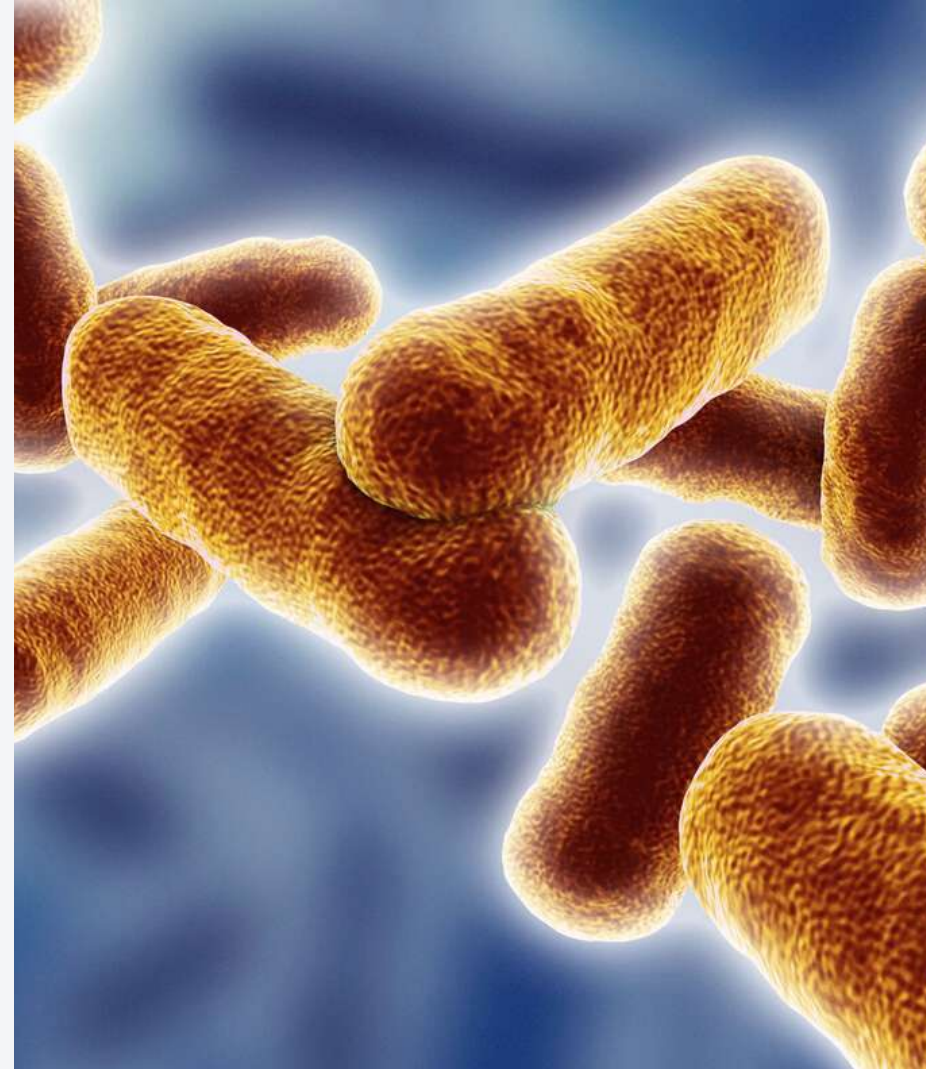
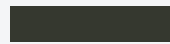
hormony
neurotransmitery
n. błędny
ukł. immunologiczny
toksyny
szczelność

krytyczny okres?
↓ pobyt na OIT ~ ↓ trauma?





n=89, CD8+
rozpoznawanie i
atakowanie: zmienionych
chorobowo,
zainfekowanych
→ indukcja apoptozy
(nowotwór, infekcja!) →
komórki pamięci



Lactobacillus rhamnosus:
↓ aktywności CD4+ i
CD8+ (p-zap.)

E. coli:
odwrotnie



n=441 śr. 71 l., 200 μ g Se, 200 mg CoQ10, modelowanie równań strukturalnych
aging: adiponektyna, osteoprotegeryna, ICAM1, SC-GF
suplementacja 2 lata: efekty anti-aging: $\downarrow$ r. zapalnych, $\uparrow$ stan śródbłónka, czynność
OUN (ICAM!)

Choroba Alzheimera

DIETA I ELEMENTY RYZYKA

pik AD 15-20 lat po zmianie diety na zachodnią

ryzyko ↑ : czerwone mięso (hamburgery, hot dogi),
rafinowane ziarna, glukoza → st. zapalny, IR, stres
oksydacyjny (ROS), tłuszcze nasycone, AGEEndProd., HCY,
N-tlenek trimetyloaminy: TANIE (ubóstwo!)

ryzyko ↓ : zielone warzywa liściaste, kolorowe owoce i
warzywa, rośliny strączkowe (fasola!), orzechy, kwasy
omega-3, pełne ziarna → antyoksydanty, mikroflora itd.

DROGIE



USA | 37955087



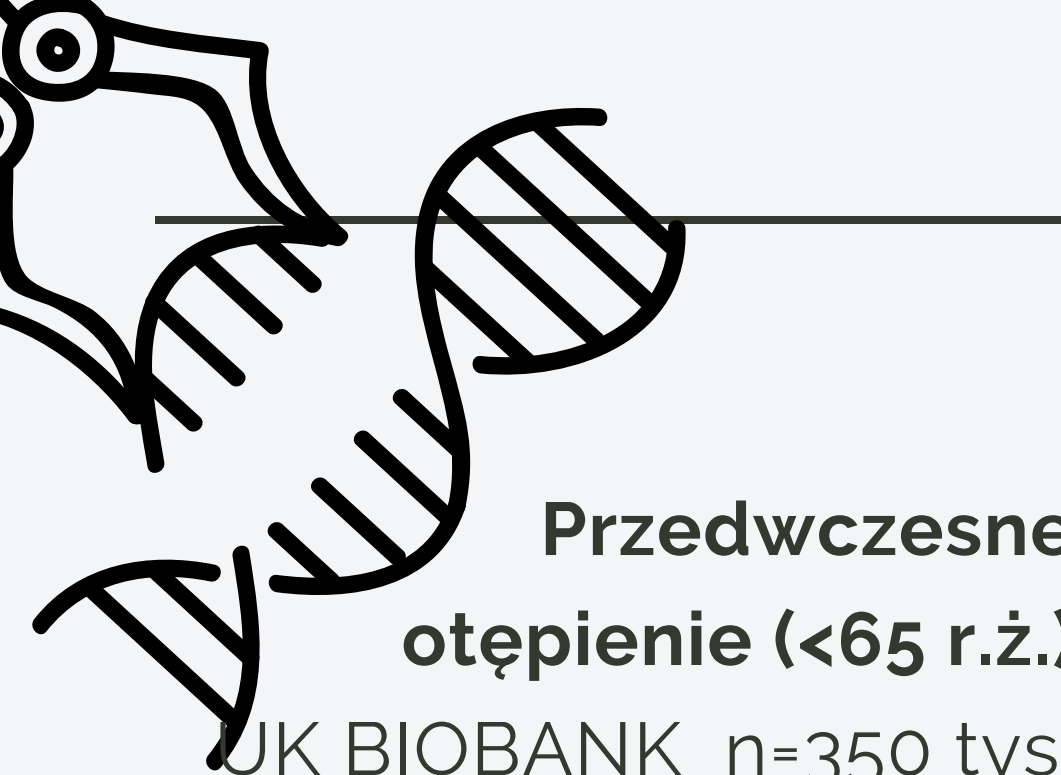
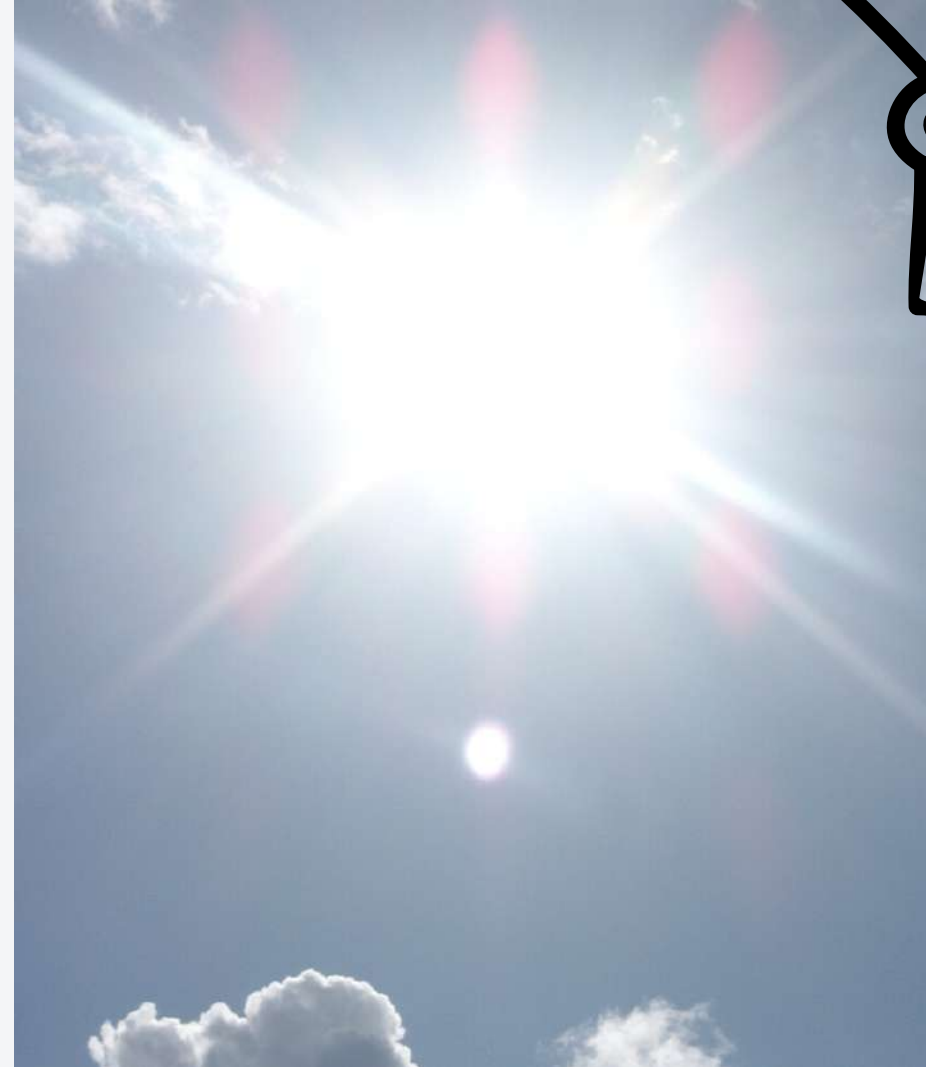
USA | 38078564

SWEDISH TWIN REGISTRY

90 par jednojajowych, 288
dwujajowych
demencja vs brak demencji

WYNIKI

lifespan 5-7 lat od diagnozy jednojajowe,
mniejszy efekt: dwujajowe
“We expected a different result. We
expected that, in twins where one
developed dementia and the other did
not, the difference in lifespan would be
just like we see in unrelated people,” Jung
Yun Jang,



Przedwczesne otępienie (<65 r.ż.)

UK BIOBANK n=350 tys.

geny (apoE4) niewiele

styl życia: alkohol (X

oraz ↑), aktywność

(uścisk dłoni), relacje

(małżeństwo, izolacja),

↓ słuchu, depresja,

ChUK (MI, udary),

cukrzyca, niedociśnienie

ortostatyczne, CRP,

edukacja,

niedobór wit. D



Skandynawia | 37443807

Journal of Transport & Health Volume 34, January 2024, 101731 | Korea Płd.

PRZED PANDEMIĄ: n=23 tys., >1 godz./24h: ↓ akt. fizyczna, nadciśnienie (PM), ↓ sen, alkohol, DEPRESJA (↓wypoczynek, hobby, sport!)





UK | 38050389

KATAR SIENNY

samochód: nos i usta → ból szyi,
obrzęk, ograniczenie ruchomości
SOR: trzeszczenia na szyi

ROZPOZNANIE?

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

Dziękuję za uwagę!

■ Kolejny webinar 16 stycznia 2024

