

INTEGMED.PL

NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

23 kwietnia 2024



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

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



Wspieranie klasycznych terapii

- niewiele badań mimo potencjalnej skuteczności
- x proces zapalny → stres oksydacyjny
- usprawnianie wytw. energii (st. zapalny!)



20 RCT, $n=483$

- 3 RCT RZS:
- 15 RCT fibromialgia
- 2 RCT z.
antyfosfolipidowy



RZS

- ↓ aktywności;
- ↓ OB;
- ↓ cytokin prozapalnych i MDA



Ż. antyfosfolipidowy

- ↓ mediatory zapalenia
- ↑ cz. śródbłónka
(zakrzepica???)



Fibromialgia

- ↓ bólu i liczby punktów spustowych;
- ↓ zmęczenia;
- ↑ snu;
- ↑ nastroju;
- ↓ ciężkości choroby.

ON-BC

POChP + SBP ≥ 130 mmHg
n=70 ml/400 mg vs 70 ml/0 mg
raz dziennie 12 tygodni

suplementacja:

- SBP $\downarrow 4,5$ mmHg
- $\uparrow$ 6MWT
- wskaźnik reaktywnego przekrwienia



UK, ARABIA SAUDYJSKA |
38123239

ON-BC

POChP + SBP ≥ 130 mmHg
n=70 ml/400 mg vs 70 ml/0 mg
raz dziennie 12 tygodni

suplementacja:

- SBP $\downarrow 4,5$ mmHg
- $\uparrow$ 6MWT
- wskaźnik reaktywnego przekrwienia



UK, ARABIA SAUDYJSKA |
38123239

TIAZY DY

NS, NT

Dz. niep: ↑ glikemia, ↓ potas
(→ ↓ ins, ↑ IR → hiperglikemia,
D2) i ...



USA | 37846572

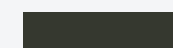
CHLO RTALI DON

n=60, 3 tyg.

oraz: potas ALBO potas +
magnez (cytrynian)



USA | 37846572

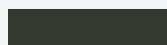


CHLO RTALI DON

↑ glikemii
K+Mg: o 8 mg% ↓
K: (–)



USA | 37846572





Chiny | 38039960

KIEDY BIAŁKO?

116 RCT, n=4700, 14 rodzajów białka,
11 pór suplementacji

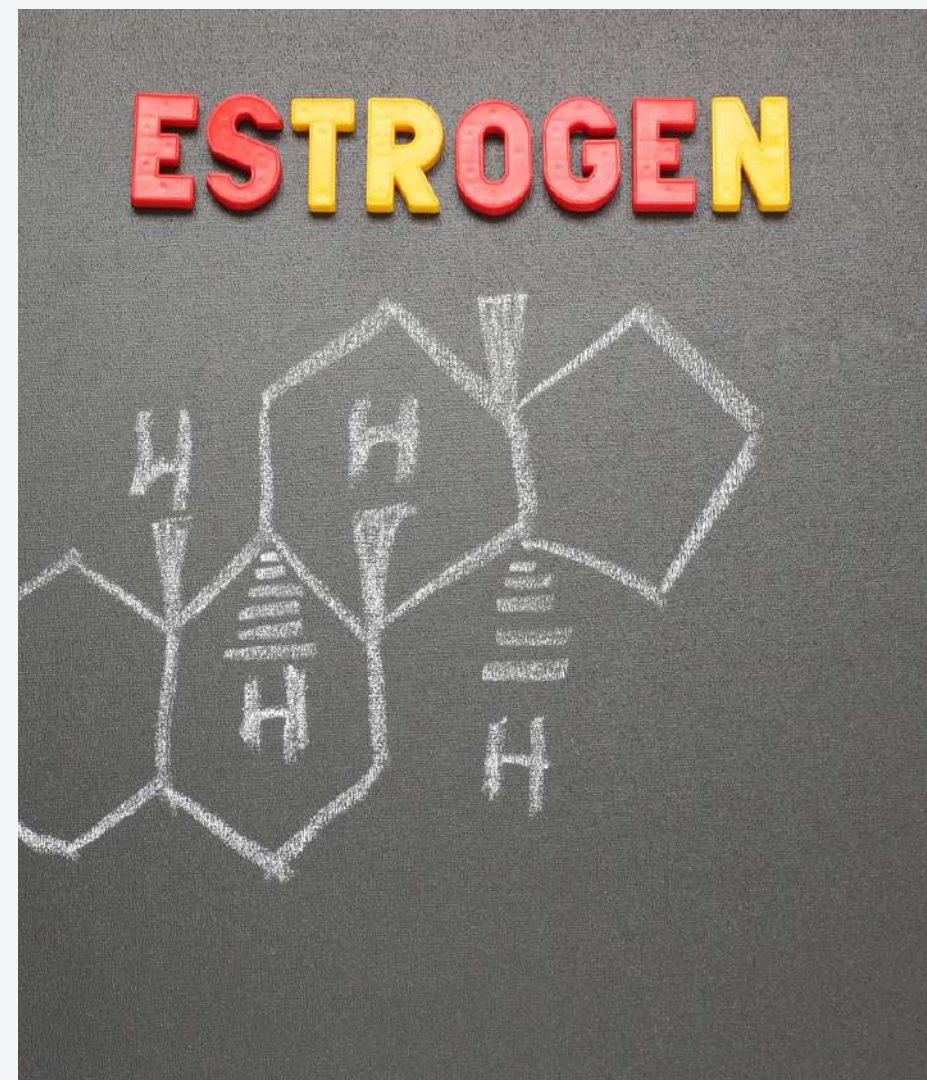
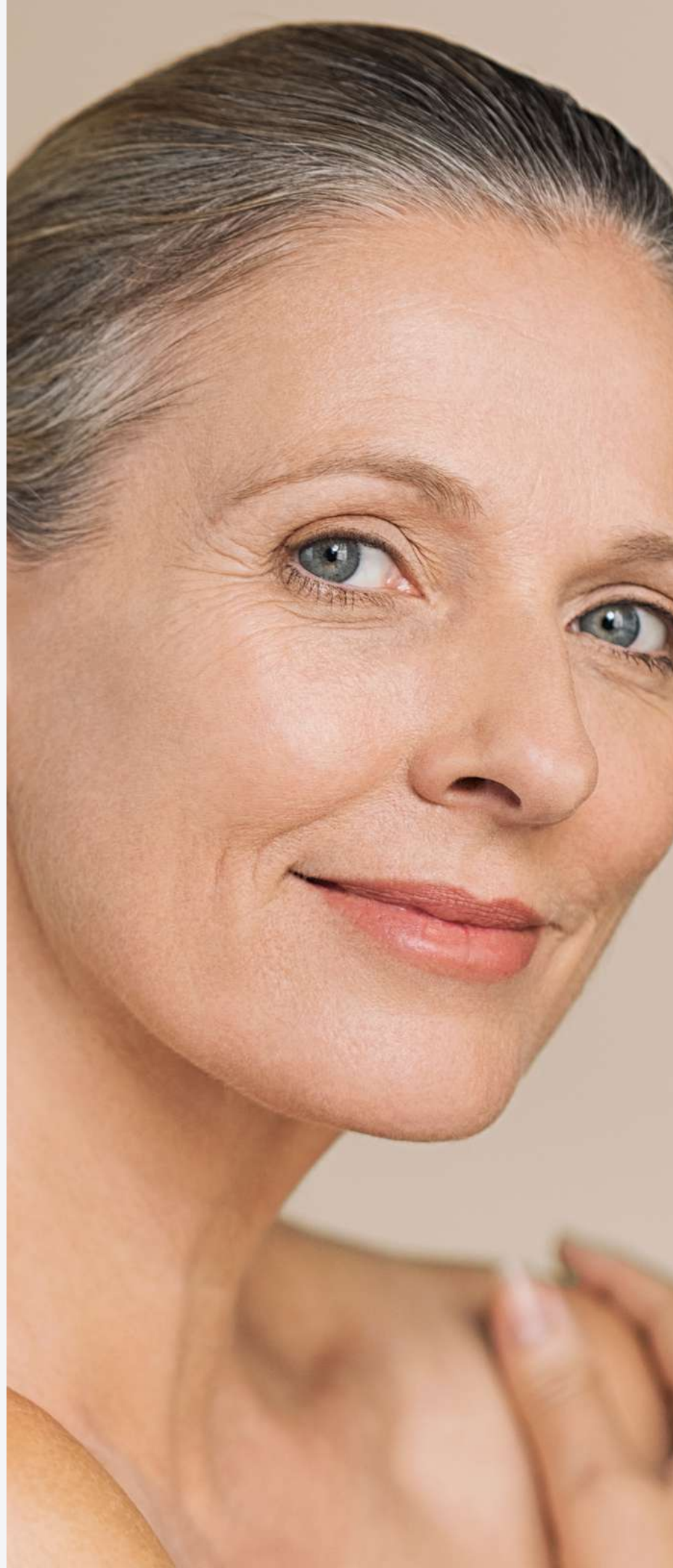
VS PLACEBO:

bezpośrednio po wysiłku: ↑ fat-free
mass

na noc: ↑ siły mięśniowej

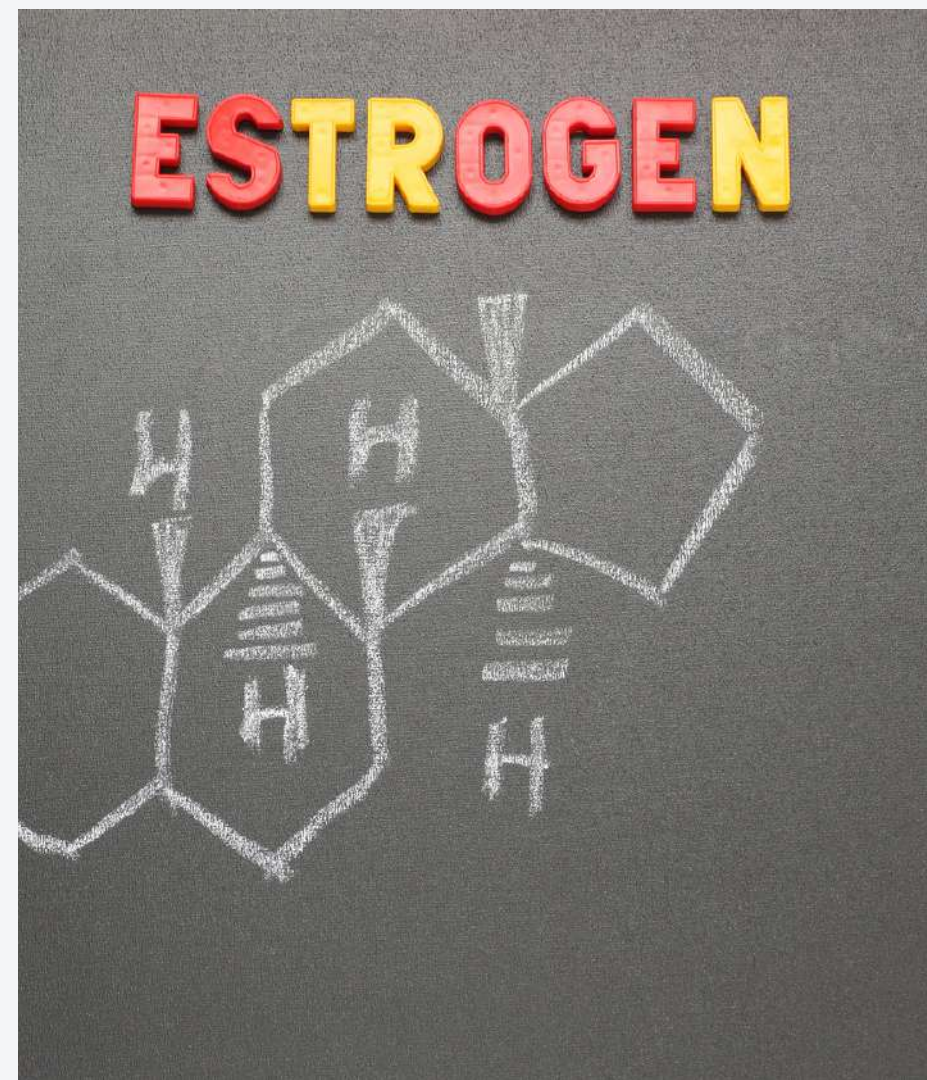
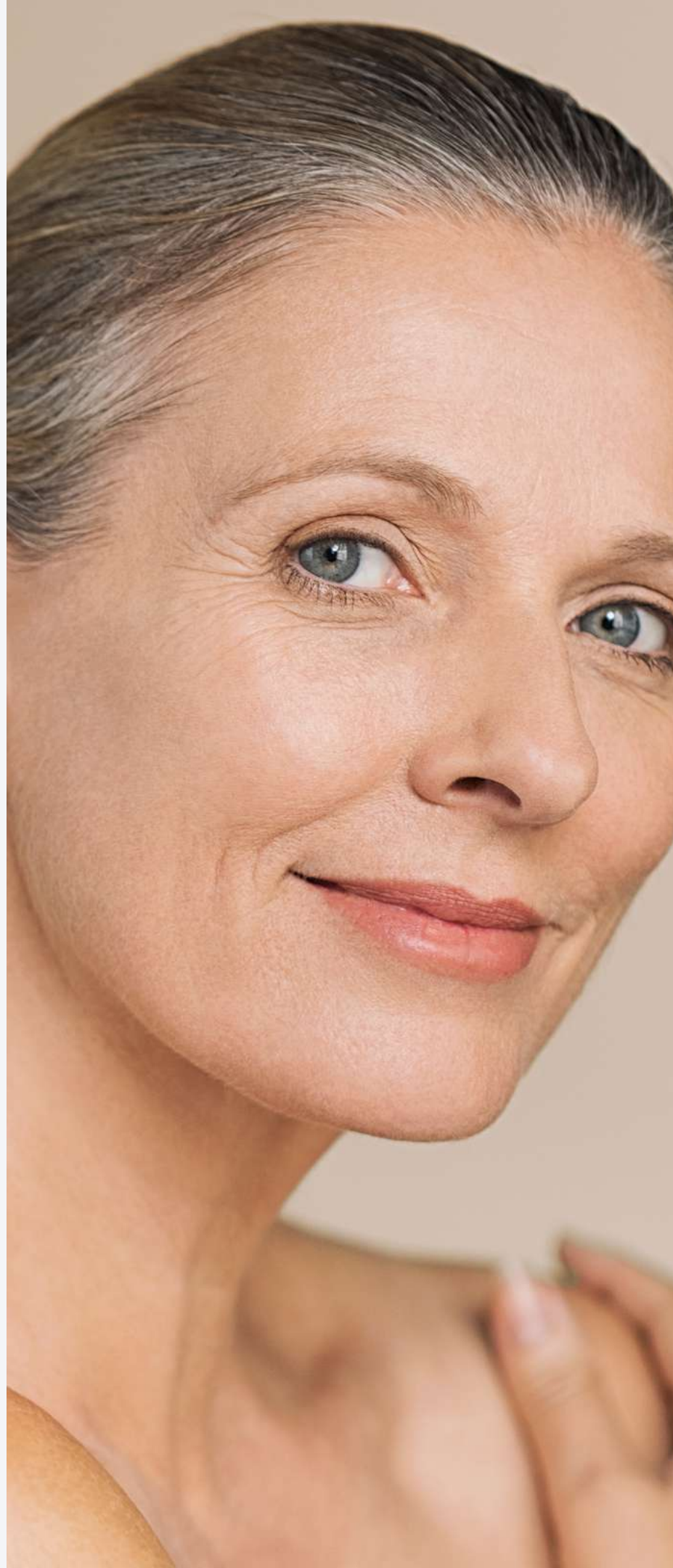
- serwatkowe, jogurtowe, kazeina,
colostrum bydlęce



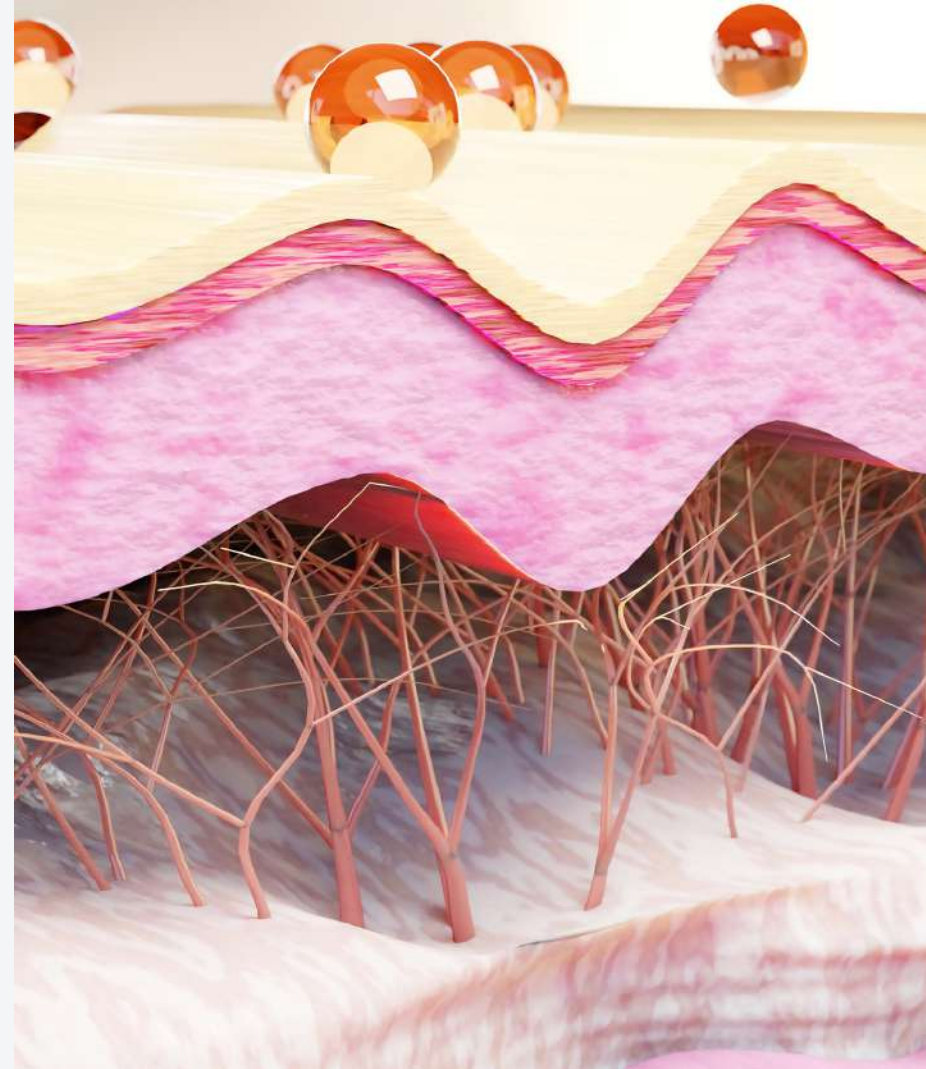


n=44,

- białko+genisteina, daidzeina, glicytyna vs kazeina (kontrola)
- typ I-III Fitzpatricka
- co 8 tyg: foto HR, nawilżenie, sebum

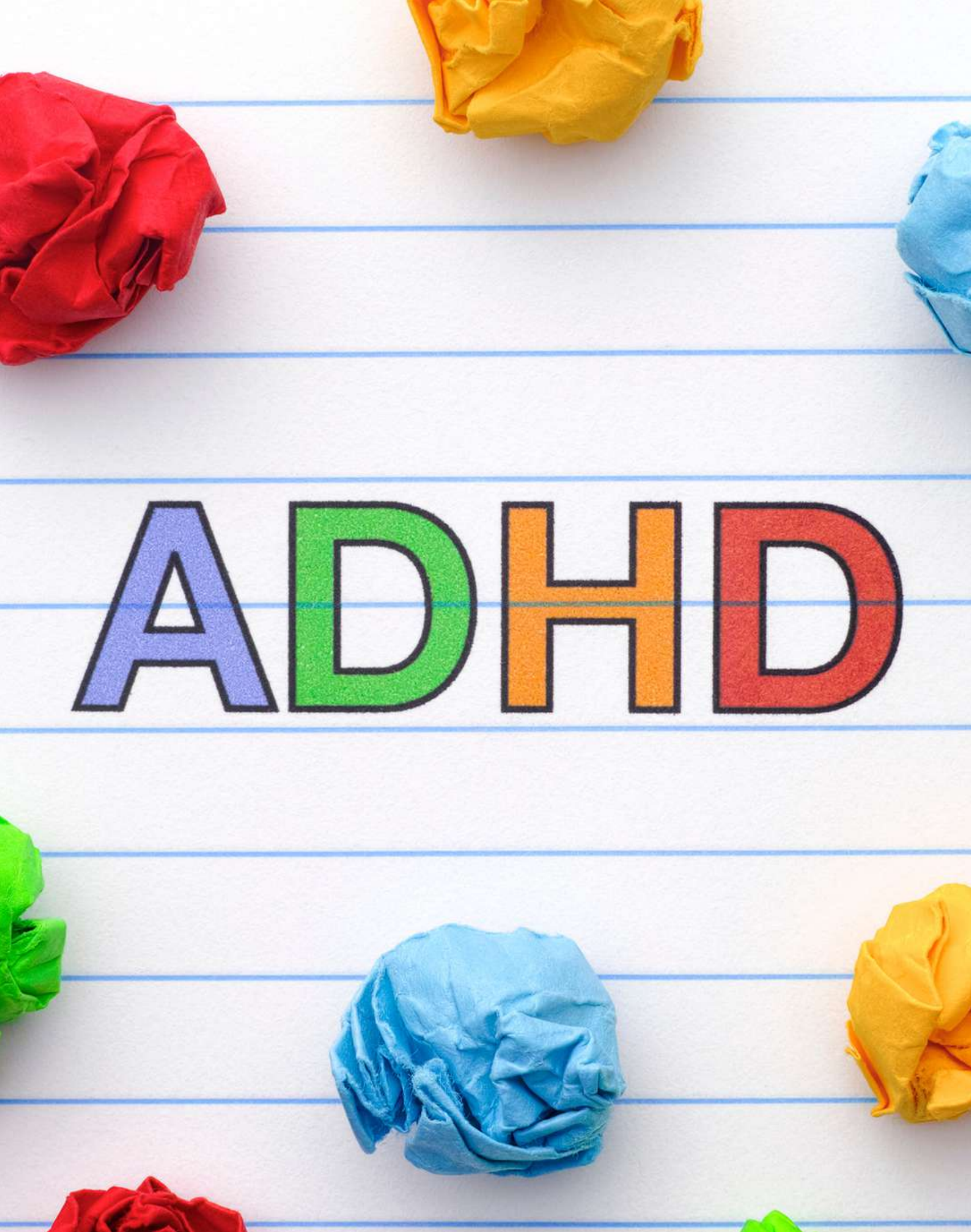


-
- po 16 tyg.:
 - ↓ zmarszczek o 6.5%
 - rozjaśnienie karnacji (o 2,5%, kontrola bz.)
 - ↑ nawilżenia o 40-70%
 - sebum bz.



n=100

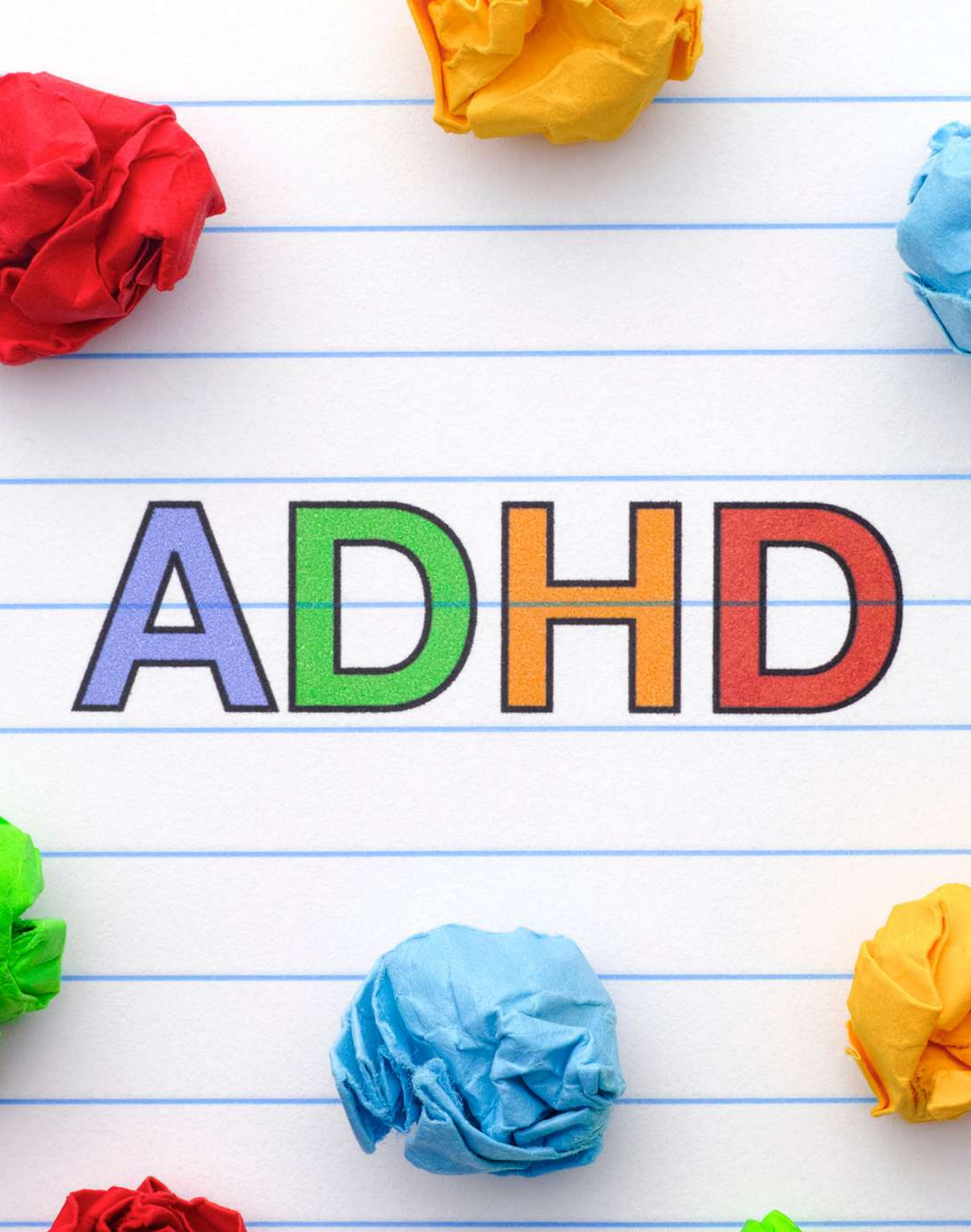
- PPK vs placebo
- po 4, 8, 12 tyg. ↑ gładkość,
elastyczność, nawilżenie,
↓ zmarszczek,
rozjaśnienie

The image shows the letters 'ADHD' in a large, colorful, outlined font on a white background with horizontal blue lines. The letters are colored: 'A' is purple, 'D' is green, 'H' is orange, and 'D' is red. Surrounding the text are several crumpled balls of paper in various colors: red, yellow, blue, green, and light blue.

ADHD

FITOTERAPIA

- ???

The image shows the letters 'ADHD' in a large, bold, sans-serif font, each a different color (A: blue, D: green, H: orange, D: red). The letters are placed on a white background with horizontal blue lines, resembling notebook paper. Several crumpled balls of paper in various colors (red, yellow, blue, green) are scattered around the text.

ADHD

FITOTERAPIA

- Ginkgo biloba: popr. mała/umiarkowana 80-240 mg (indywidualizowane) kilka mies.
- ekstrakt z kory sosny nadmorskiej
- żeń szeń, bakopa, melisa
- migdałowiec, szafran, passiflora ~ metylofenidat



Iran | 37525068 n=100, 10 tyg. Se-MET (200 mcg) vs placebo, CU łagodna/umiarkowana
↓ obj. Simple Clinical Colitis Activity Index + redukcja ≥ 3 pkt 38 vs 6%
remisje: tylko Se, ↓ IL17, (–) IL10

alfa-synukleiny → jelito → subs. nigra i D

chorzy oraz zdrowi donorzy (zgłębnik jelitowy)
12 mies. po FMT: znacząca ↑ f. motorycznych

największa poprawa: 6-12 mies. + ↓ ↓ zaparcia

postęp choroby? które bakterie? pigułka?

GUT-PARFECT



NOWA ANGLIA

dorsz, plamiak, **homar**, łosoś,
przegrzebki, **krewetki**, tuńczyk
rynek seafood New Hampshire
1,74 i 3,30 ng/g mięsa PFAS
dno morskie?



[HTTPS://DOI.ORG/10.1007/S12403-024-00640-W](https://doi.org/10.1007/S12403-024-00640-W)



RFN Holandia | 38589702 212 badań n=13 tys. ↓ ból, depresja, lęk
dorośli i dzieci, rodzaj mało istotny (masaż, objęcia), efekty ↑ twarz/głowa, krótko i często
przedmioty zdrowie fizyczne < fizyczne i psychiczne ludzie, zwierzęta
dzieci rodzice >>>> wiek znaczenie ↓

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

Dziękuję za uwagę!

— Kolejny webinar 7 maja 2024

