

INTEGMED.PL

NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

4 czerwca 2024



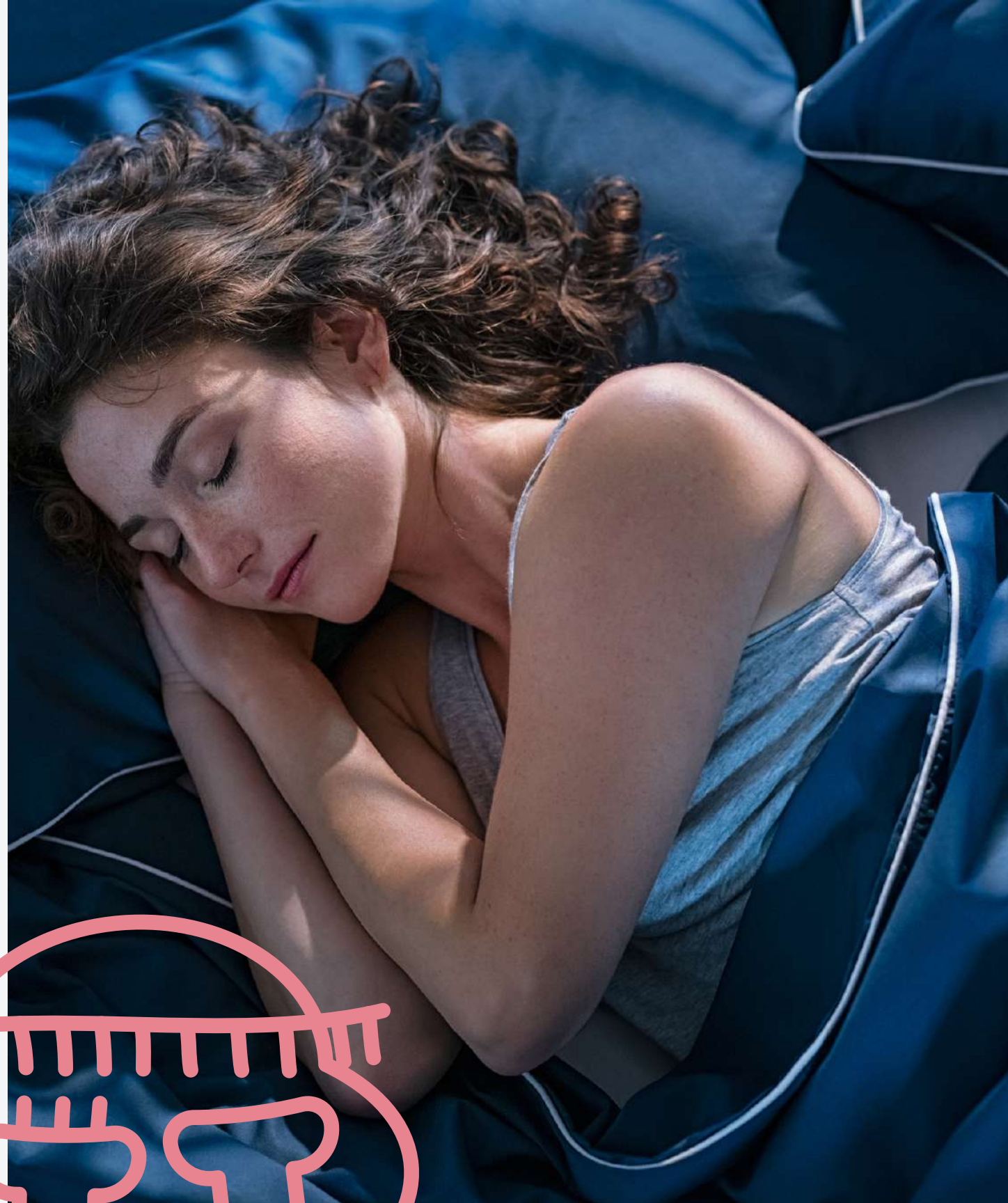
1. Niniejszy materiał ma wyłącznie charakter informacyjno-edukacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej

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

Oś jelita- mózg

n=68, płd. Chiny, ↓ nastrój, sen
analiza bionf., sekwencjonowanie 16S
rRNA

8 tyg: ↑ oporność *Lactobacillus*
acidophilus GKA7, *Lactobacillus casei*
GKC1, *Lactobacillus helveticus* GKS3,
Lactobacillus plantarum GKM3,
Bifidobacterium bifidum GKB2 i
Bifidobacterium longum GKL7 +
ekstrakt postbiot. *L. plantarum*



CHINY | 38140296

Oś jelita- mózg

**n=68, ptd. Chiny, ↓ nastrój, sen
analiza bionf., sekwencjonowanie 16S
rRNA**

8 tyg: ↑ jakość snu, ↓ obj. depresji,
↓ obj. lękowe

↑ Firmicutes/Bacteroidetes, ↑ B.
bifidum, L. acidophilus, L. helveticus, L.
plantarum



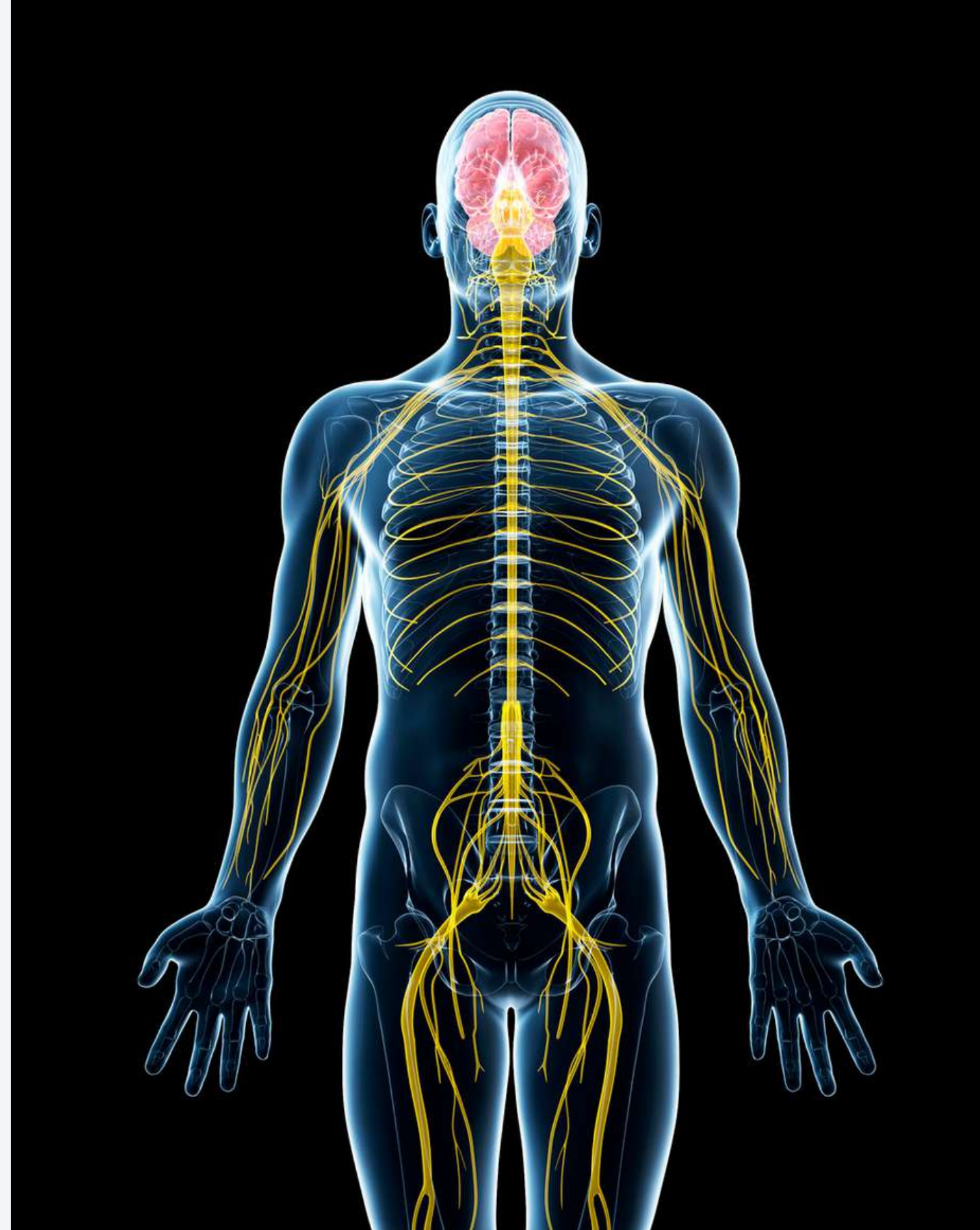
CHINY | 38140296

Oś jelita- mózg

komunikacja:

- nerw X
- synteza GABA, 5-HT (90%), Glu, DOPA
- receptory w OUN

można kształtować!





mózg sterylne? 2013
kontaminacja RNA?
Brain Microbial Populations in
HIV/AIDS: α -Proteobacteria
Predominate Independent of Host
Immune Status
+HHV, fagi (173!)



Uniw. Edinburgh

Ch. Alzheimer vs zdrowi

↑ ↑ grzyby i bakterie
20% mikrobiomu jelitowego

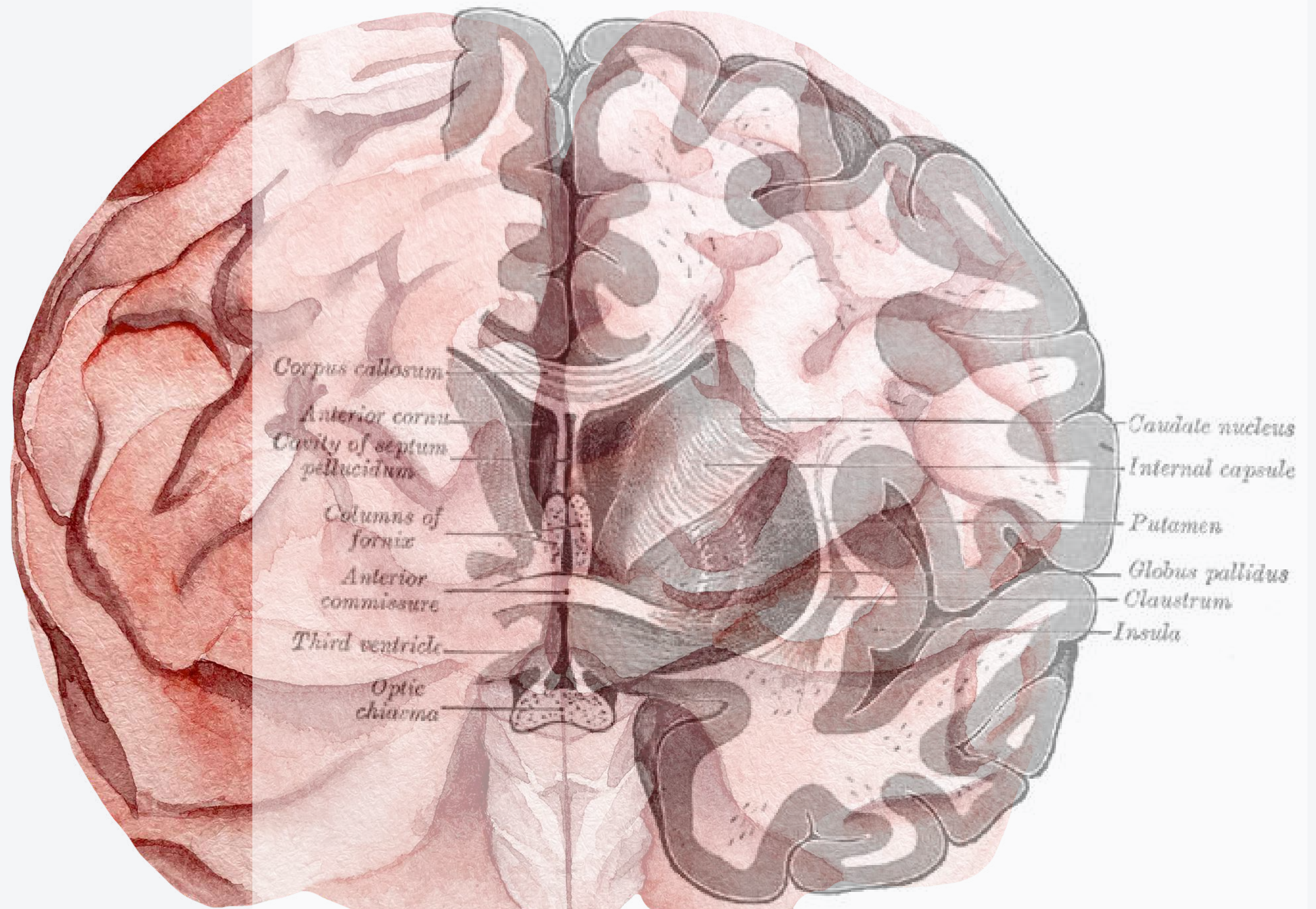
← ch. dziąseł

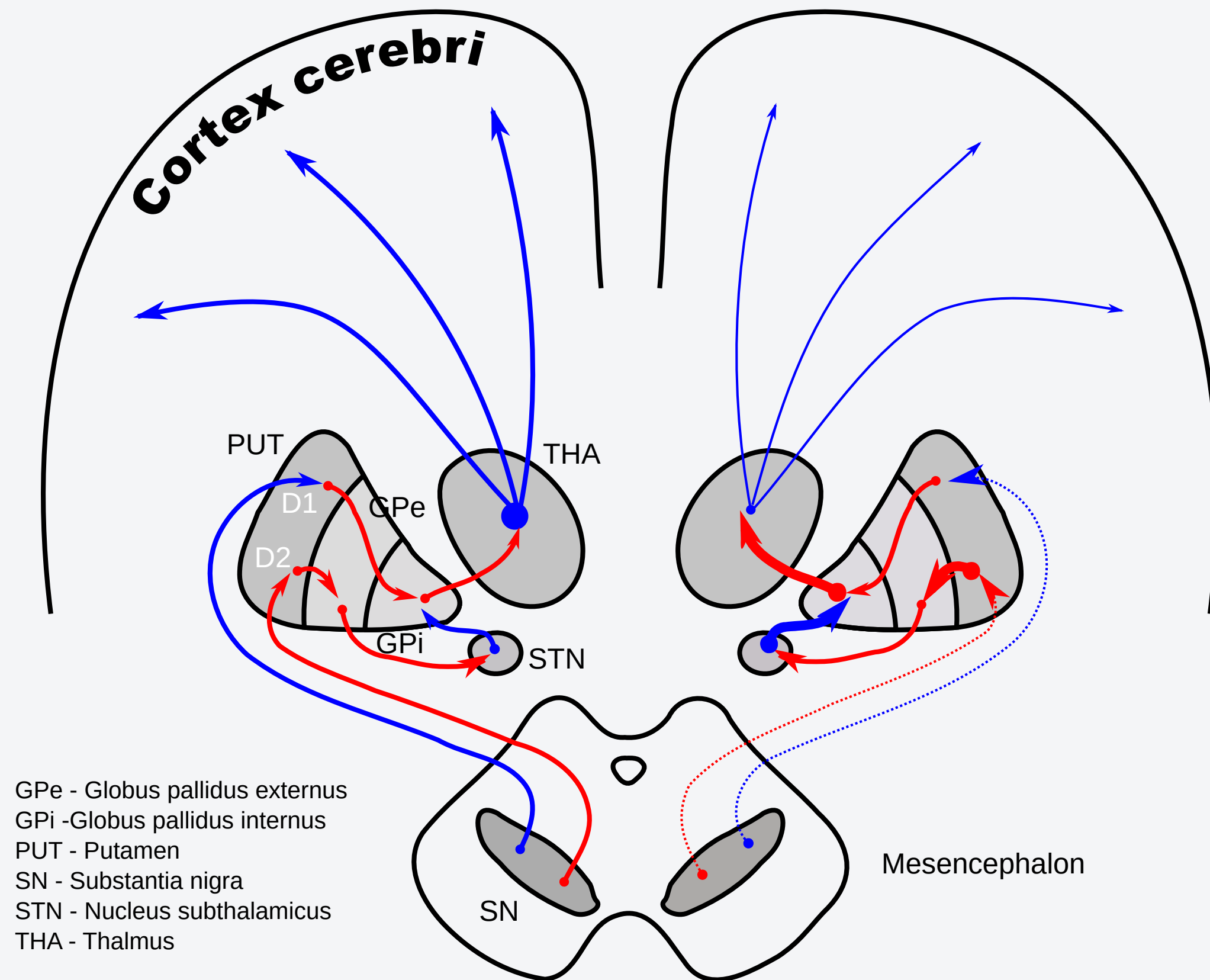
← próchnica

← nos

← leaky gut

↑ amyloid





Choroba Parkinsona

OBJAWY

spowolnienie

x ruchów złożonych i precyzyjnych (drobne kroczki, brak współruchów, akineza)

sztywność mm (twarz maskowata, rura ołowiana)

drżenie spoczynkowe

i in.



Choroba Parkinsona

3 RCT + 2 KOHORT.

2 x antocyjaniny w tyg. ↓ ryzyko
flawonoidy (kurkuma, lukrecja, kakao): ↑ f. motorycznych
w ch. Parkinsona
(–) progresja, nastrój, f. poznawcze
→ dz. neuroprotekcyjne adjuwantowe

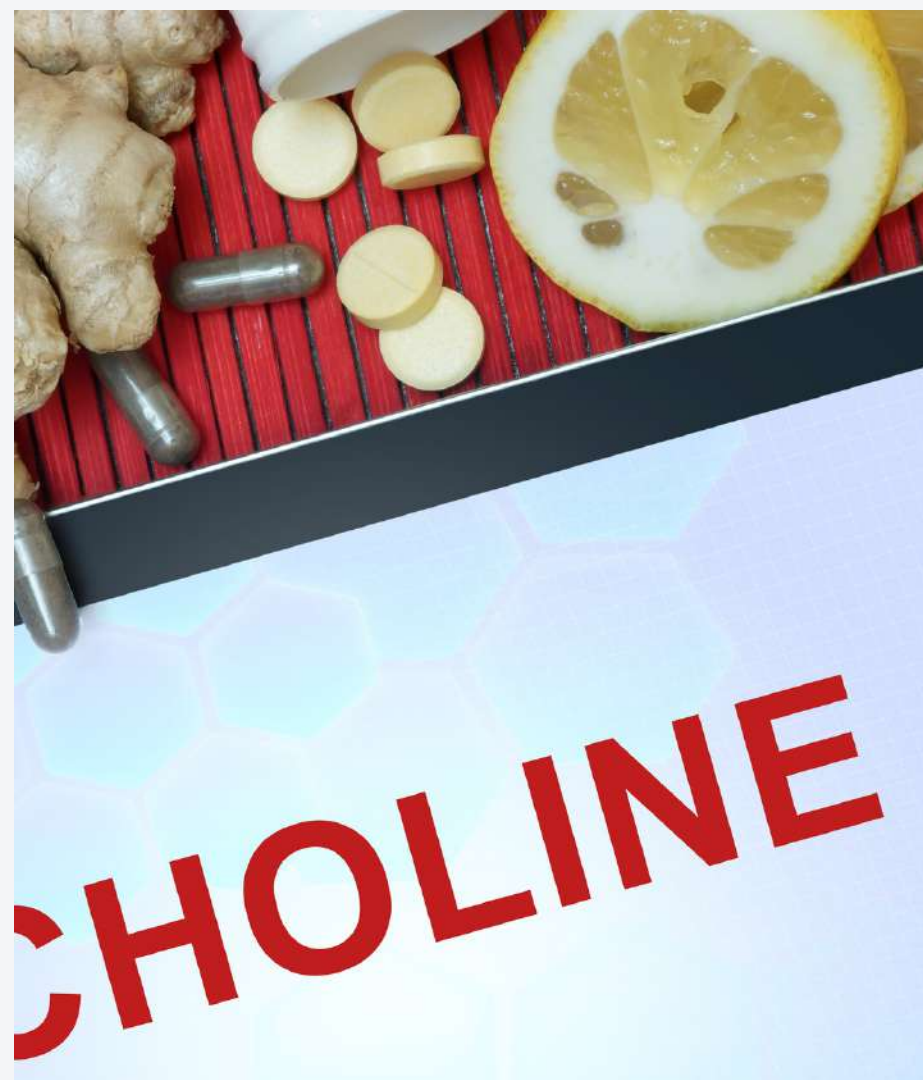
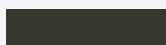


EPIC₄PD

INTL | 38513162



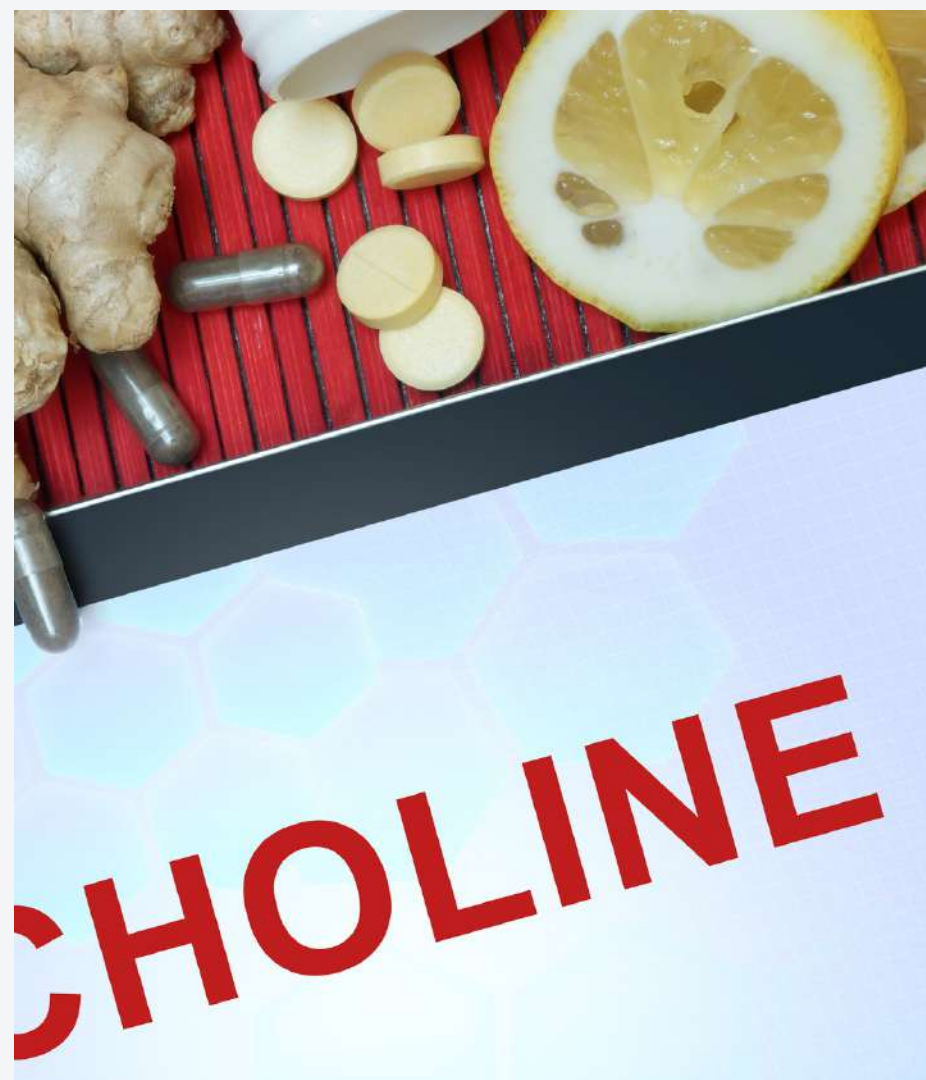
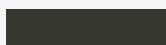
n=185 tys., 20 lat obs.
kofeina, teofilina,
paraksantyna ~ ryzyko
>90 perc. -40% vs <10 perc.
zależnie od kraju RR 5-65%
niezależnie od alkoholu,
papierosów
utrzymuje aktywność n.
dopaminergicznych?



Pacjenci oddziału
Otorynolaryngologii,
Wanju Hosp.

>65 r.ż. ↓ słuch, – inn.
przyczyny:

- aparat słuchowy
 - ekstrakt ginkgo 80 mg/12h
 - ginkgo + alfosceran choliny 400 mg/12h
- regularna audiometria



terapia skojarzona:

↓ ↓ progresja utraty słuchu

- ↑ mikrokrażenia w uchu wewn.
- x wolne rodniki
- p-zap.
- ↑ ACh (neurotransmisja sygn. słuch.)

Objawy

Biegunka, krew, ból brzucha, zmęczenie → anemia

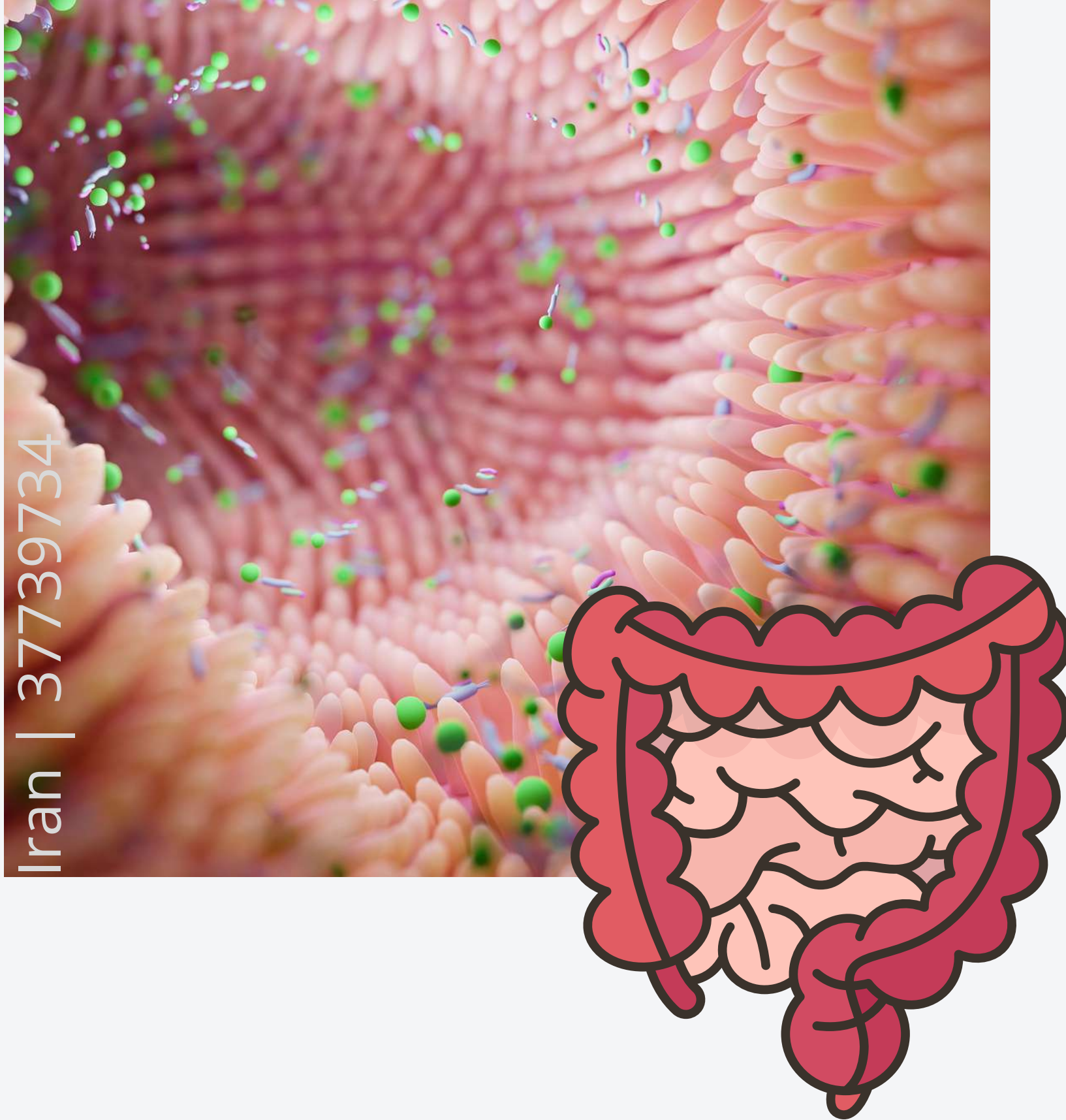
n=80

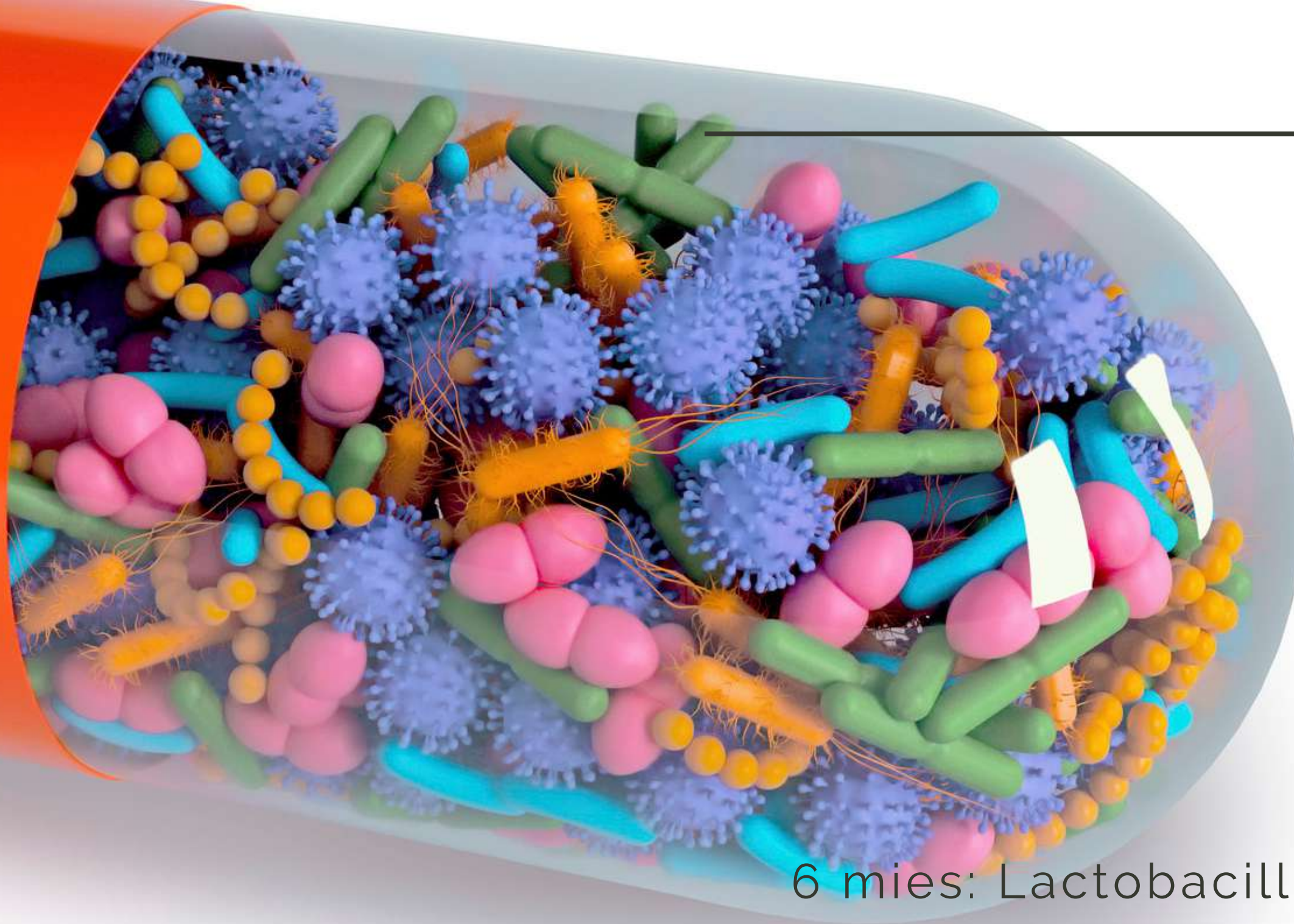
spirulina 500 mg co 12 godz. vs placebo, 8 tyg.: ↑ Fe, MCV vs ↓ Ht, Ery

Źródło żelaza?

Grupa zagrożona niedokrwistością

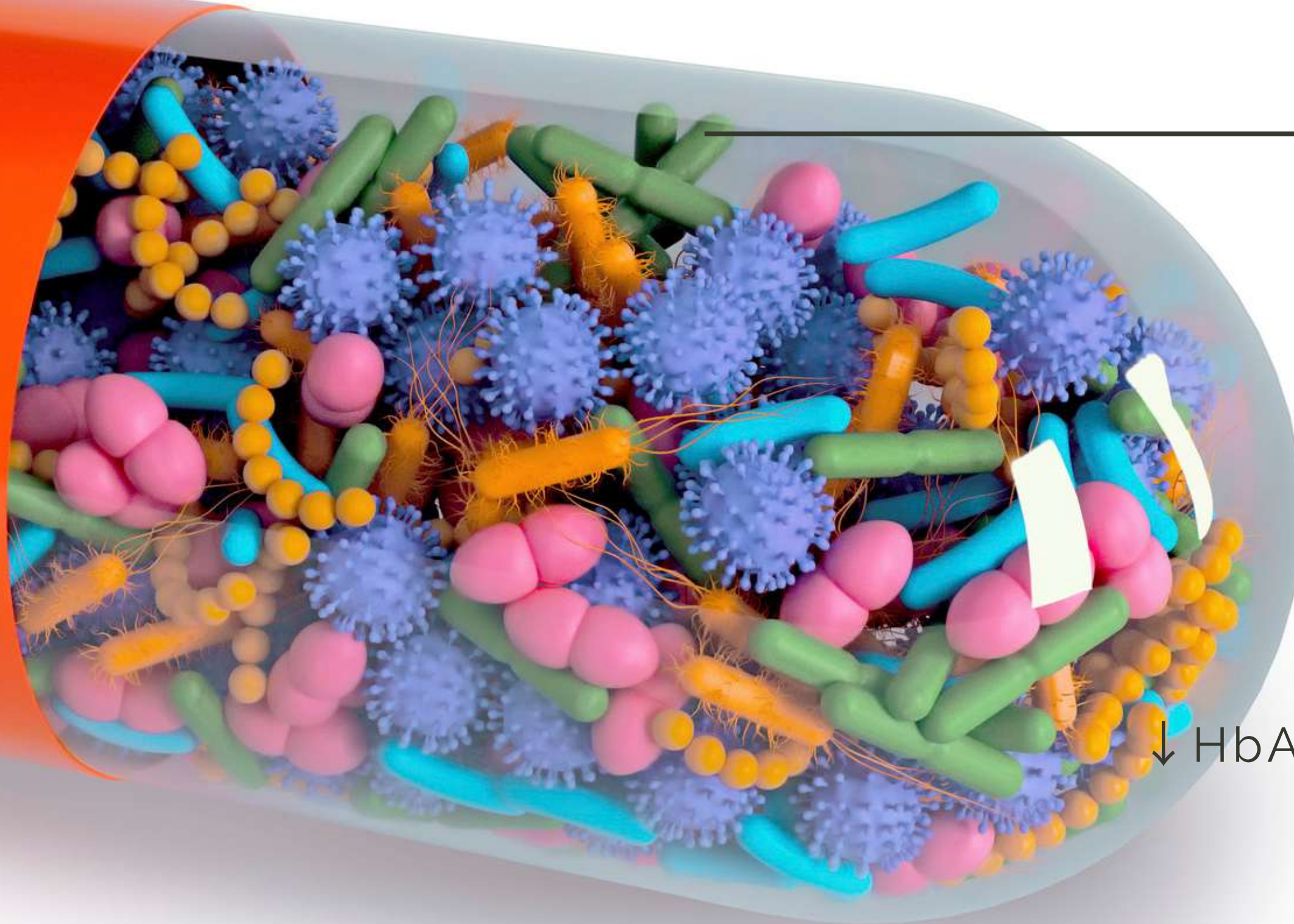
Colitis ulcerosa





n=91, D2

6 mies: *Lactobacillus acidophilus*,
Lactobacillus plantarum,
Bifidobacterium lactis i
Saccharomyces boulardii vs
placebo: **6 miesięcy**



↓ HbA1c o 0,73 pkt.%

↓ FPG

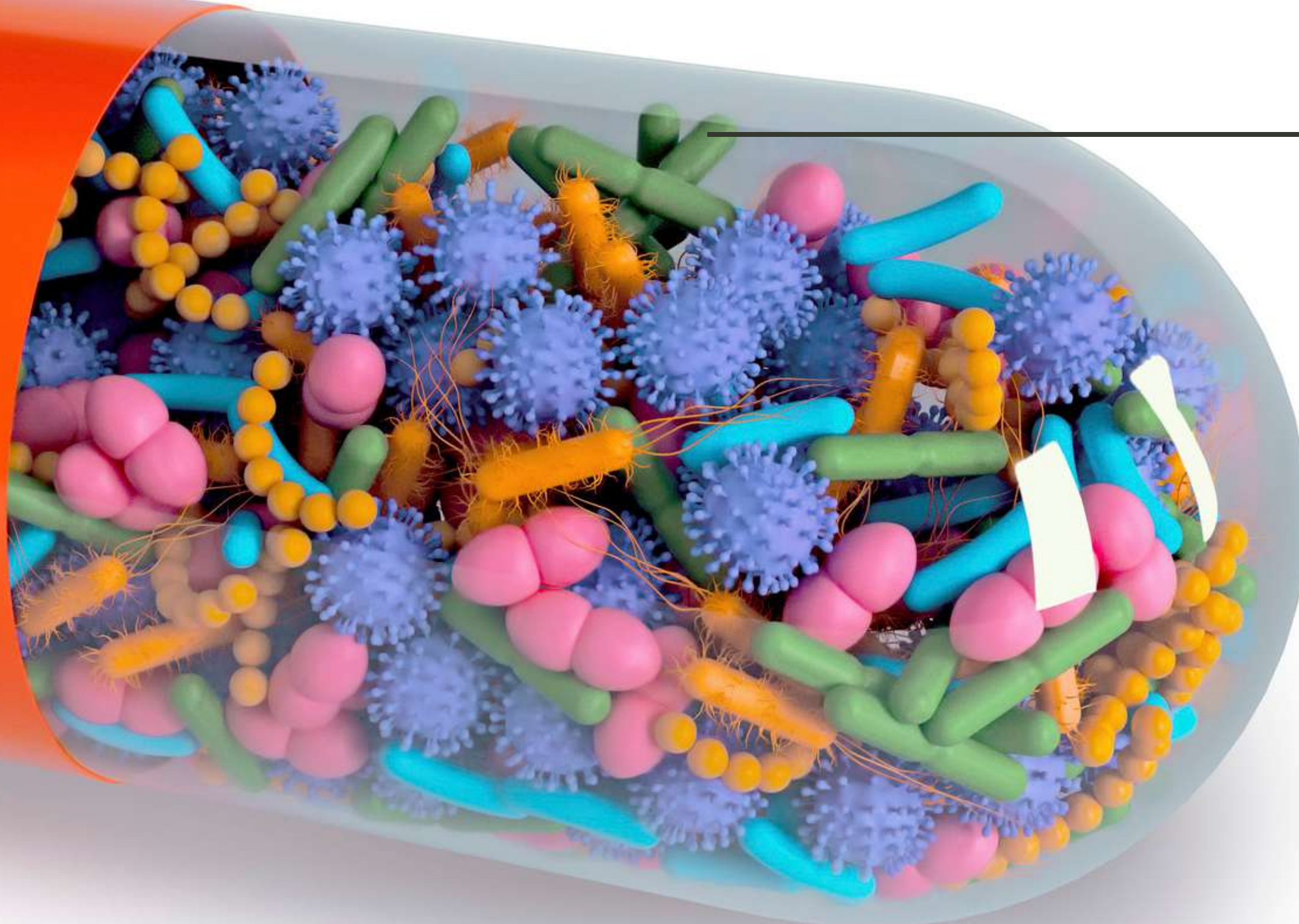
↓ TC

↓ tk. tłuszcz.

(-) różnorodność mikroflory

~ aktywności enzymów ~

metabolizm węgl.



dodawanie do standardowej terapii: nawet niewielka
poprawa parametrów ~ ryzyko w przyszłości
(sercowo-naczyniowe, neurol.)
CZAS!

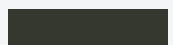
Migrena

N=60 NASTOLATKÓW

- flunaryzyna (x 5-HT_{1B/1D} → ~ napięcie naczyń,
↓ przekąźniki bólu)
- flunaryzyna + kw. alfa-liponowy



Indie | 37563914



Migrena

N=60 NASTOLATKÓW

po 12 tyg:

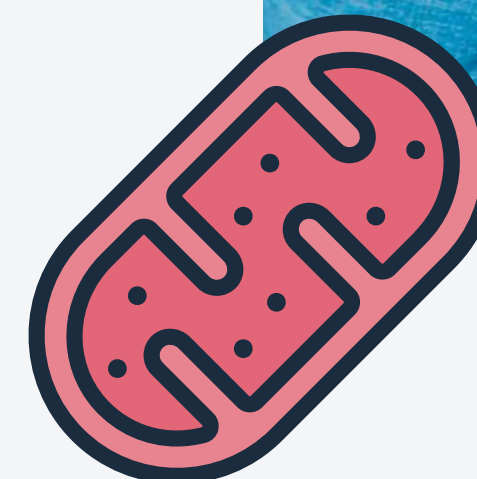
↓ częstości napadów

–8 dni z bólem

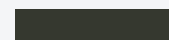
↓ ból

↑ tiole we krwi (S ~ ból? ←NAC, kw. α -liponowy)

↓ CGRP (↑ ↑ ↑ ⇔ naczyń → ból, + ↑ n. V)

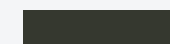


Indie | 37563914



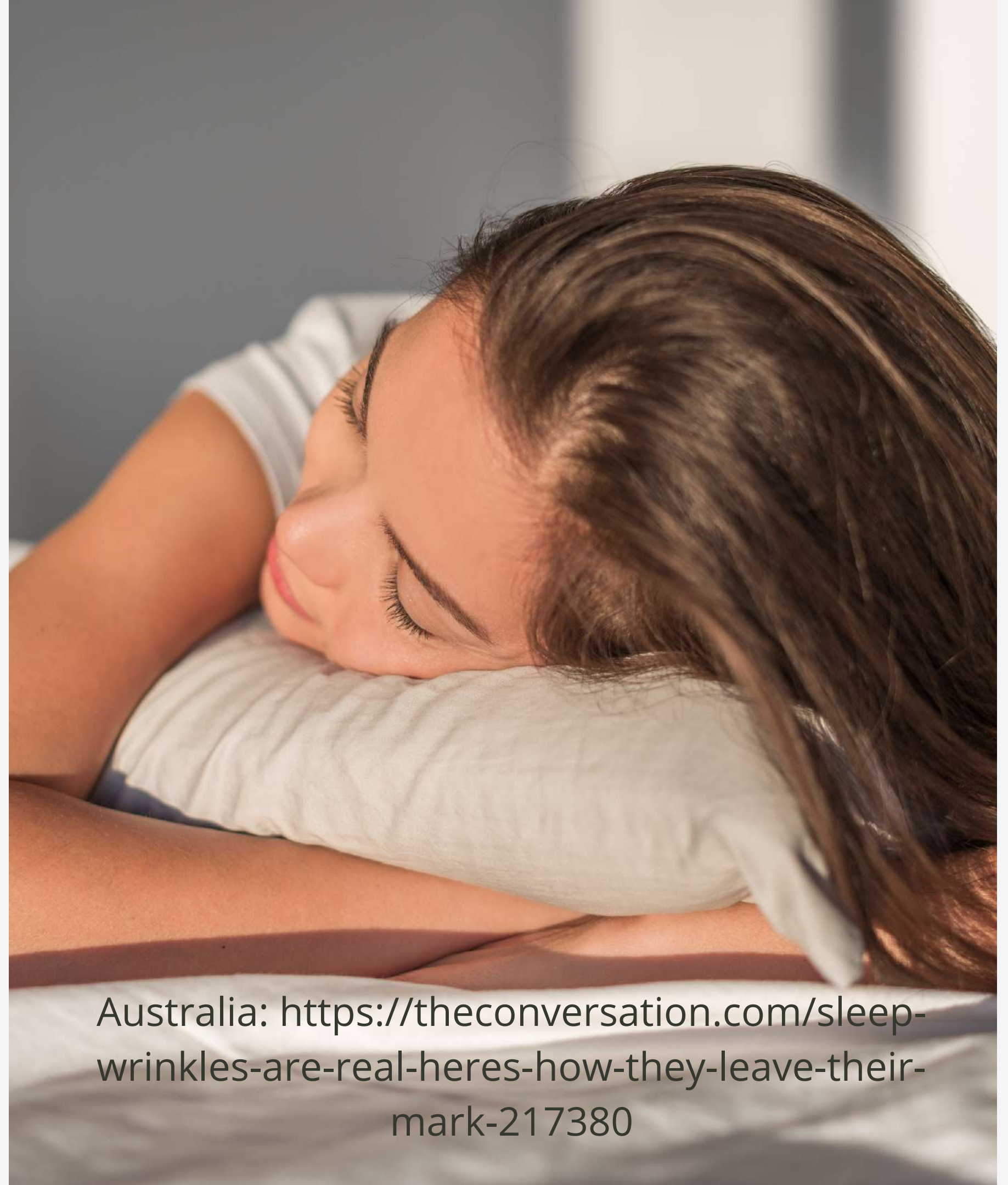


korea Płd. | 38068559 antyoksydacja, wł. nawilżające i p-zapalne
lab: kom. skóry ↓ melanina
ochotnicy: efekt potw. klinicznie
UV?



Zmarszczki po nocy

znikają po ↑ aktywności
z wiekiem wolniej → trwałe

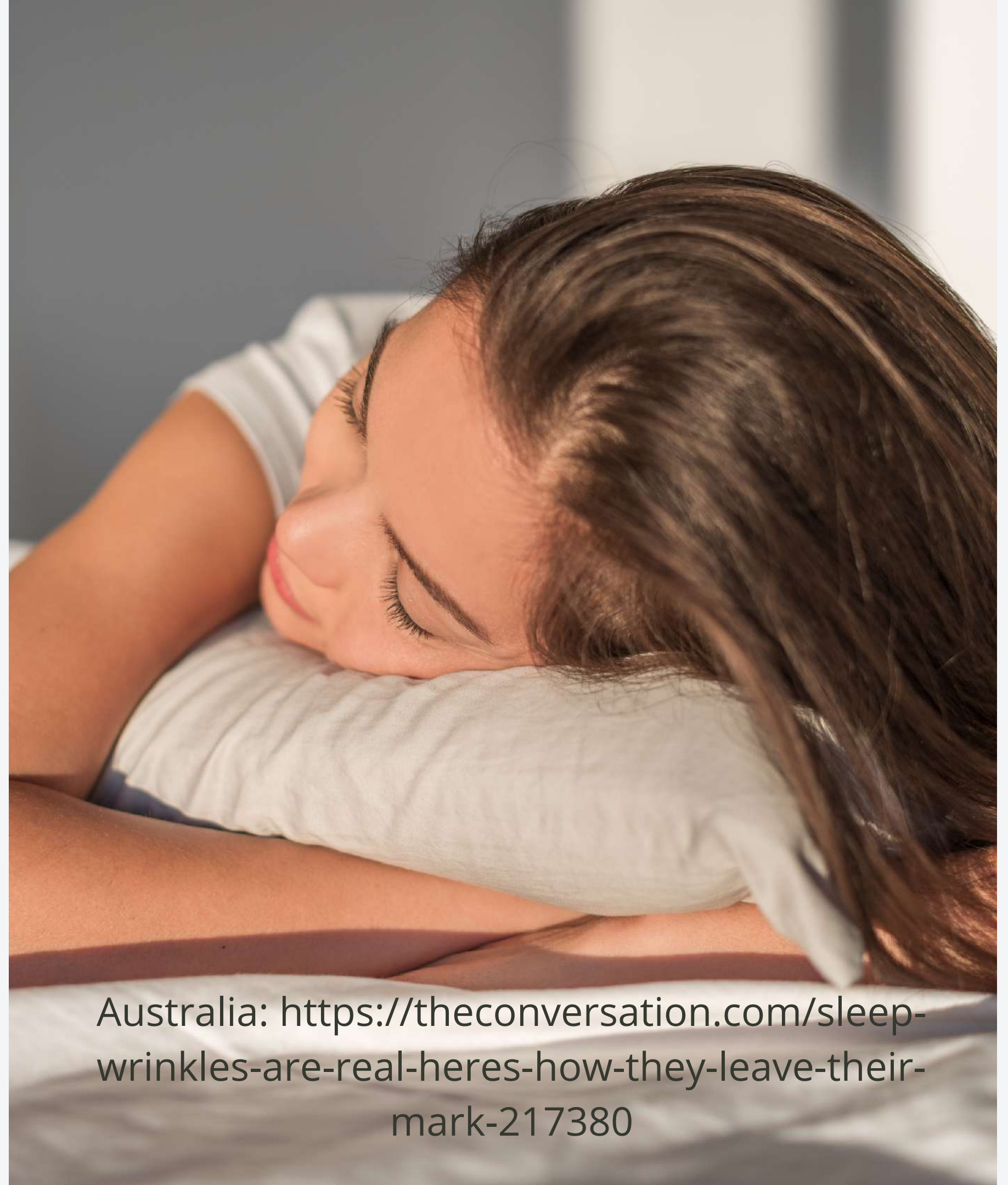


Australia: <https://theconversation.com/sleep-wrinkles-are-real-heres-how-they-leave-their-mark-217380>

Zmarszczki po nocy

znikają po ↑ aktywności
z wiekiem wolniej → trwałe

- kolagen
- kw. hialuronowy
- jedwab
- spanie na plecach
- rutynowe nawilżanie przed snem
- ochrona przed słońcem
- woda, warzywa, owoce...



Australia: <https://theconversation.com/sleep-wrinkles-are-real-heres-how-they-leave-their-mark-217380>

Nutraceutyki dla skóry

za integmed.pl

- aloes
- polifenole, bofl. cytr.
- fitoestrogeny
- likopen
- MSM
- koenzym Q10
- astaksantyna
- Zn, Se



Nutraceutyki dla skóry

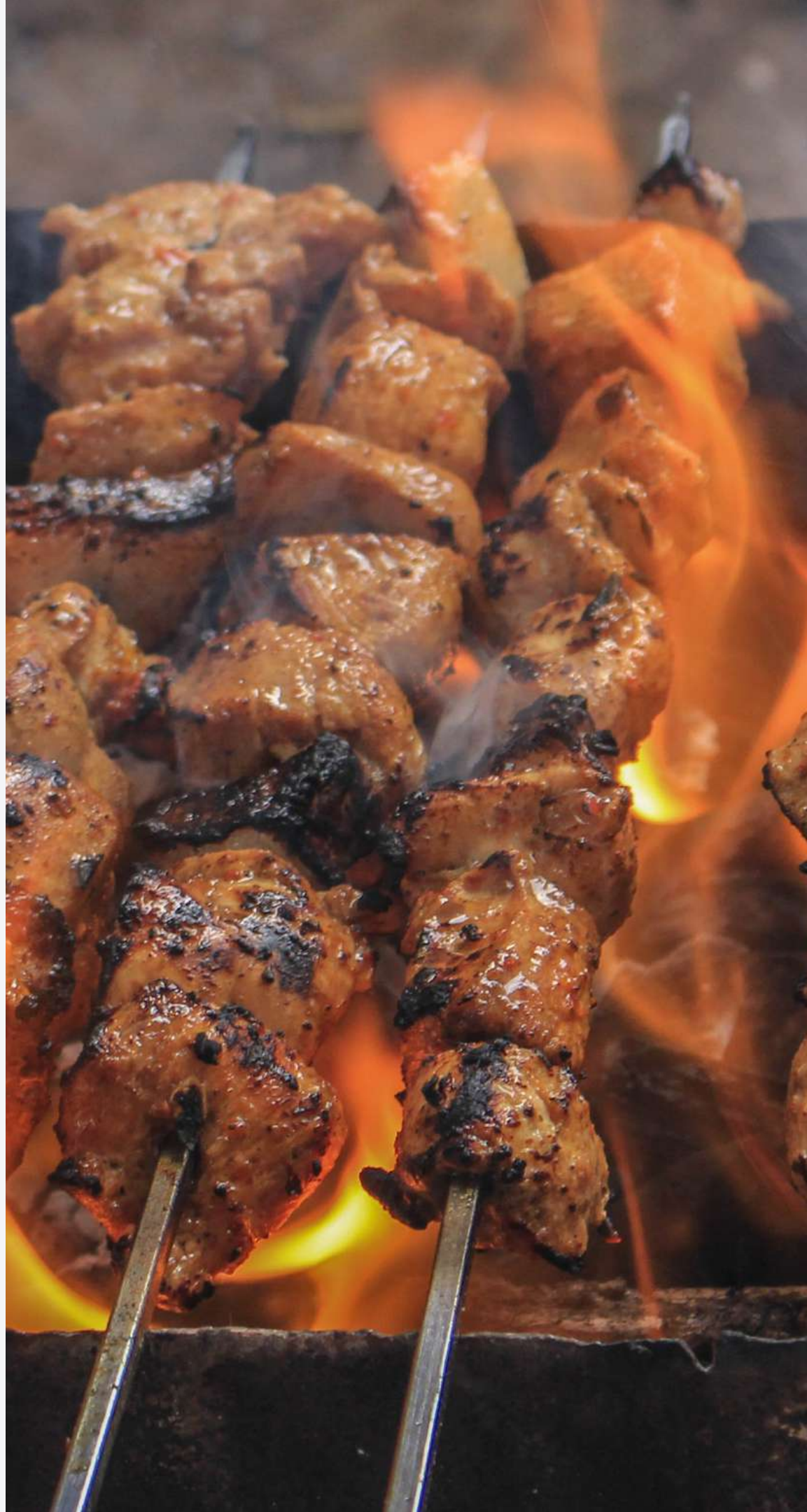
za integmed.pl

- rozmaryn
- resweratrol
- oliwka europejska
- mangostan
- hortensja

Australia: <https://theconversation.com/sleep-wrinkles-are-real-heres-how-they-leave-their-mark-217380>



USA | 38781100



Spotkanie rodzinne

Dakota Płd.
Mięso niedźwiedzia
(Saskatchewan, zamrażarka)



Spotkanie rodzinne

3 dni później: 3 os. obj.
rzekomogrypowe
3 os. hospitalizacja
↑ gorączka,
bóle mięśni,
obrzęk wokół oczu.
↑ EOSIN

USA | 38781100



Spotkanie rodzinne

6 z 8 wegetarianie!!!!

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

Dziękuję za uwagę!

■ Kolejny webinar 18 czerwca 2024

