

INTEGMED.PL

NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

30 lipca 2024



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

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

COVID-19

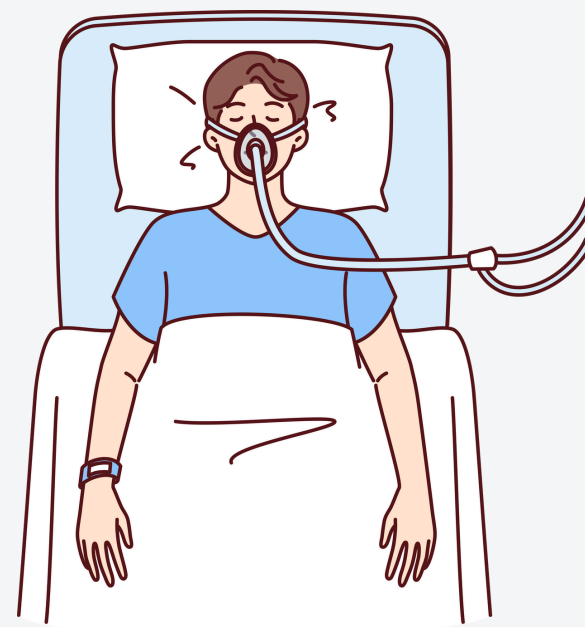
n=190, ciężki przebieg
(hospitalizacja, 99 OIT)
standard vs standard + spirulina 15,2
g/24h
zgony (tydzień): 0 vs 15 (15%)
out-of-OIT: 98 vs 39%
markery zapalenia: ↓ ↓



Spirulina

↓ HIS z kom. tucznych
↑ IgA, IFN, ↑ NK
↓ replikacji wirusów

brak zaślepienia



IRAN | 38655258

??????

Z. PRZEWLEKŁEGO ZMĘCZENIA

sen, nastrój, lęk, bóle... (miesiące)

n=65, 36 tyg. nutraceutyk vs placebo

SKŁAD: ????

↑ FIS-10: wymiar fizyczny, poznawczy, psychospoł.



Hiszpania | 37960157

Beta-glukany

Z. PRZEWLEKŁEGO ZMĘCZENIA

sen, nastrój, lęk, bóle... (miesiące)

n=65, 36 tyg. nutraceutyk vs placebo

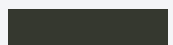
SKŁAD: 250 mg beta-glukanów + 120 j. wit. D, 1,05 mg

B6, Zn 75 mg

↑ FIS-10: wymiar fizyczny, poznawczy, psychospoł.



Hiszpania | 37960157





n=102, LDL 70-190
mg%

kolejni pacjenci
(Nowosybirsk)
2g vs placebo



polimorfizm PPARg

LDL ↓ 15 vs 3%
TG ↓ 20%



typowy PPARg

LDL ↓ 4% ~ placebo

Omega-3

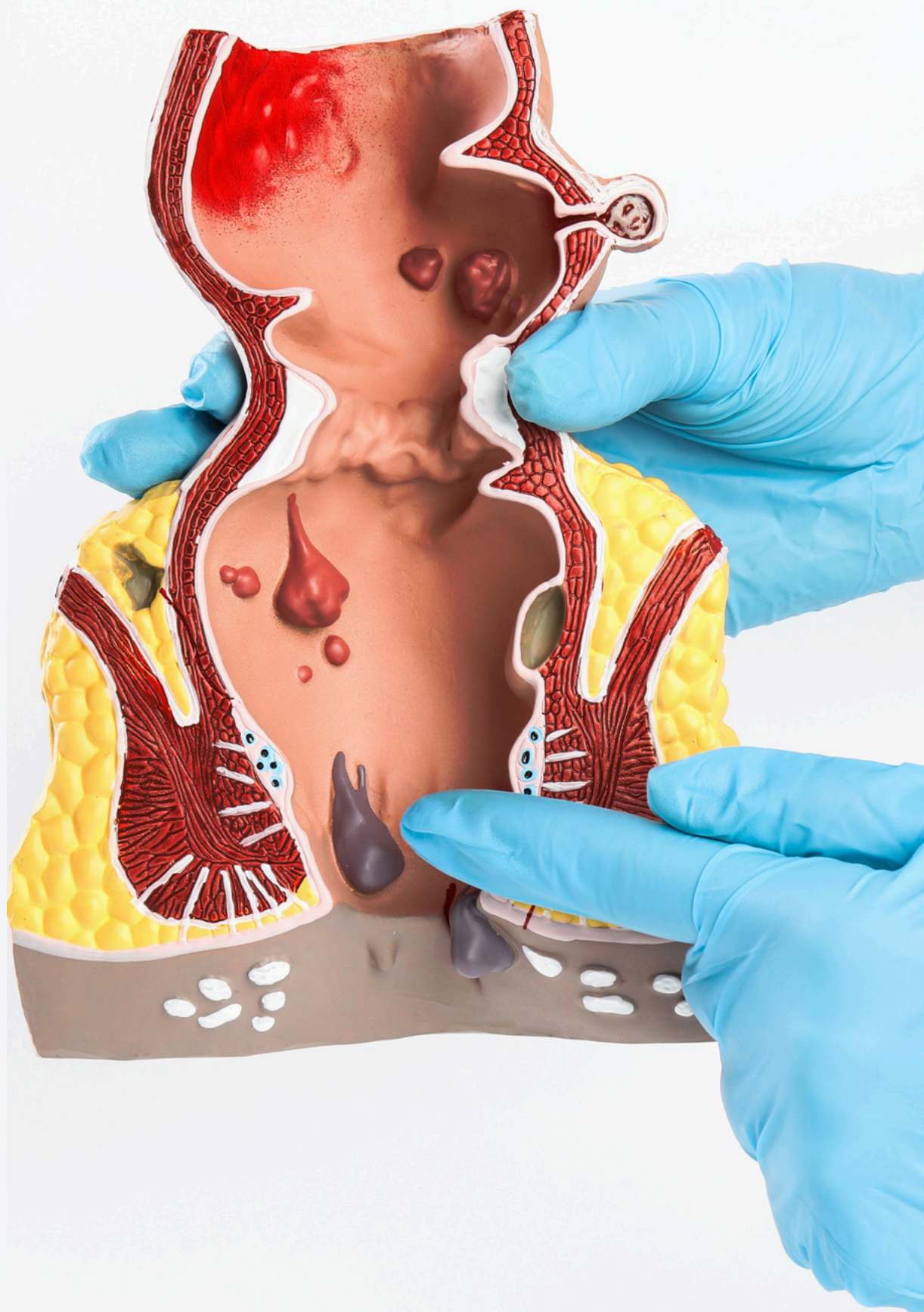
INDIE | ????????



n=70, 35-55 l
ziół vs CX 100 mg
4 tyg. DAS28 (EULAR)
, VAS, czynność W, N
n=50 PER PROTOCOL
brak różnic, poprawa do
umiarkowanej



-
- kłącze imbiru
 - korzeń zimowita
żółtego (colchicum)
 - czarny pieprz
 - witania ospała



90%

ból, krwawienie

← ↑ parcie, napinanie mm
(zaparcia), poród, uraz, przewł.
biegunka

90%

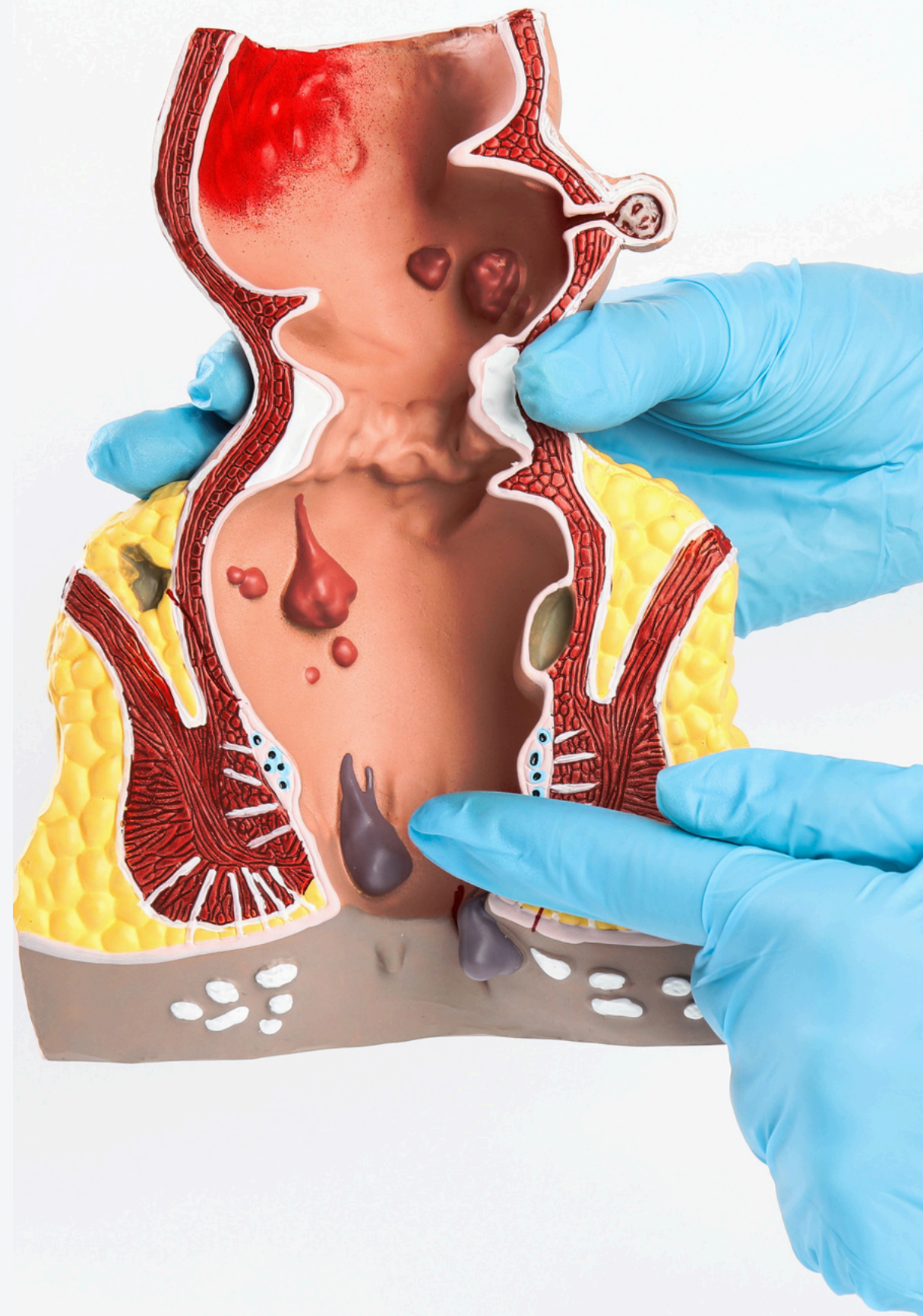
podstawa: t. zachowawcza

dieta bogatobłonnikowa

suplementacja błonnika (min. 15 g)

nasiadówki (naturalne!)

co najmniej 2 miesiące!



90%

w razie nieskuteczności:

- + gliceryna (azotan, maść, +/- metronidazol)
- + antagonistą Ca
- + toksyna botulinowa
- + operacja



AUSTRALIA | 38316476

Prostate, Lung, Colorectal, and Ovarian Cancer Screening Trial

N=55 TYS. M, W TYM 6500 RAK PROSTATY

????????? ryzyko ↓ 13%



Chiny | 38243202

Prostate, Lung, Colorectal, and Ovarian Cancer Screening Trial

N=55 TYS. M, W TYM 6500 RAK PROSTATY

błonnik nierozpuszczalny ryzyko ↓ 13%
rozpuszczalny (–), całkowity (–)



Chiny | 38243202

Błonnik i rak prostaty

NAJWIĘKSZE EFEKTY

- biali
- po 65 r.ż.;
- niepalący **aktualnie** tytoniu;
- wykształcenie podstawowe;
- bez raka prostaty u krewnych



Chiny | 38243202

Błonnik i rak prostaty

AM. PÓŁNOCNA I EUROPA

- cz. ryzyka: mięso
- błonnik nierozpuszczalny: mikroflora SCFA ↓ st. zapalne, wypróżnienia (toksyny??), ↓ IR ~ ↓ INS-GF (dz. antynowotworowe!)



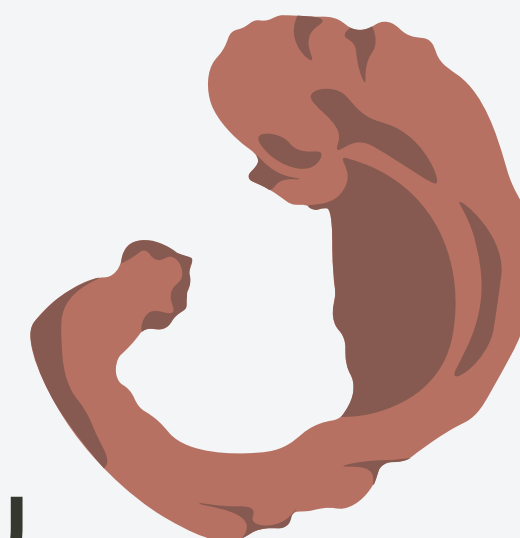
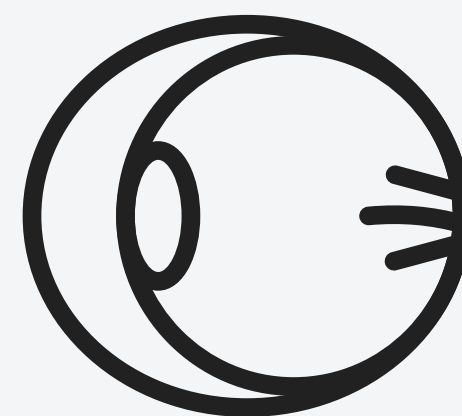
Chiny | 38243202



USA | 39019013, n=1400 zdrowych, 4 kategorie: ≤ 2 /tydz., 3-6/tydz., 1-3/dzień, > 3
zaparcie: ↓ do 0 błonnika, rozkład białka: siarczan krezolu, indoksylu (indykan) →
krwiobieg → N; **“driver for chronic, age-related disease”**
w sam raz: 1-2/dz.: **warzywa+owoce**, akt. fizyczna, woda

N=60, 5-12 L, 6 MIES.

LU 10mg, ZEA 2mg



↑ GĘSTOŚCI PL. ŻÓŁTEJ

↓ zmęczenie oczu

↑ koncentracja, pamięć krótkotrwała,
efektywność nauki, pamięć
wzrokowo-przestrzenna

↑ information processing

↑ BDNF



n=80, 6-16 l, 12 tyg.

Lactobacillus acidophilus LB 10 mld CFU +
atomoksetyna vs atomoksetyna (↑ nor-E ~
motoryka, uwaga, impulsy)

Efekt: ↑ skala zachowania, ↑ ocena rodziców
↑ skupianie uwagi (testy)

←bezpośrednio: neurotransmitery? SCFA?
toksyny?

←pośrednio: u. hormonalny, immunologiczny, n. X

Probiotyterapia



hipoteza: alergia ~ dysbioza

brak formalnych wskazań (← niespójność wyników)

metaanaliza i przegląd:

- mleko krowie: hydrolizat kazeiny + *Lactobacillus rhamnosus* GG
- orzechy: *Lactobacillus rhamnosus* CGMCC 1.3724 wydłuża desensytyzację w immunoterapii
- zapobieganie: oligosacharydy mleka kobiecego (AZS, astma, alergie pokarmowe)

Probiotykoterapia



n=57 NAFLD (Fibroscan)

Bacillus coagulans TCl711 vs placebo, 8 tyg.:

↑ Bifidobacterium, Eubacterium,
Ruminococcaceae, Sellimonas

↓ stłuszczenia o ok. 8%

←promocja flory LA (szczelność, toksyny)

←kw. żółciowe (metabolizm)

←immunomodulacja

Probiotyterapia



n=120, 12 tyg.

10 mld CFU *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis*
GCL2505 + inulina 3% vs placebo

tk. tłuszczowa ~ TK

Efekt: ↑ bifidobakterii + ↓ m.c.

←rewitalizacja mikroflory jelit + SCFA → ↑ beta-
oksydacja

Probiotyterapia

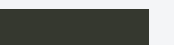
Choroba Hashimoto

SUPPLEMENT: META 12 RCT

- ↓ TPO-Ab, TG-Ab
- ↑ fT₃, fT₄
- najskuteczniejsza forma aktywna



Chiny | 38206745



UK | 38424099



PROMOTe

36 par >60 r.ż. (KK > M)
1:1 inulina + FOS albo placebo
po 3 mies.:
prebiotyki ↑ bifidobakterii + ↑ f.
poznawcze
dłuższa perspektywa?
demencja?



“Concerningly, we found concentrations of all metals we tested for, including toxic metals like arsenic and lead,”

Jenni A Shearston,
University of California
Berkeley,

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

Dziękuję za uwagę!

— Kolejny webinar 27 sierpnia

