

INTEGMED.PL

NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

19 listopada 2024



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

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

RLS

- ciągnięcie, pieczenie, mrowienie, dyskomfort
- różnicowanie: ŻChZZ, neuropatia, leki!



HISZPANIA | 39064758

RLS

10 RCT, n=482

- MgO > B6
- witamina C i E (antyoksydacja?)
- sprawdzić morfologię! (Fe!)

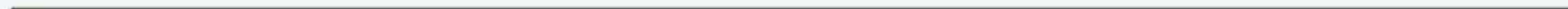


HISZPANIA | 39064758

RLS

integmed.pl:

- witamina D
- masaże aromaterapeutyczne





metaanaliza 18 RCT, n>1000

↑ równowaga omega-3 / omega-6

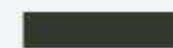
↓ TG

↓ l. bolesnych stawów

(-) markery zapalne

dobra jakość dowodów naukowych: wsparcie
wykorzystania w chorobie

RZS



Toczeń

n=78, omega-3 4 g vs placebo
faza I zaślepiona 24 tyg.
faza II jawna

wskaźnik 4,43% → 4 tyg. 7,17% → 24
tyg. 8,05% (placebo bz.)
omega-3: poprawa SLEDAI-2K gdy
duża aktywność początkowa



USA | 39009356



n=145, 900 mg
ekstraktu/24h, 8 tyg.+4
tyg. obserwacji

- ↑ QoL obiektywne i subiektywne (VAS) do 4 tyg. po suplementacji
- ↓ stres
- ↑ sen (placebo ↓)
- min. 20% redukcji 67 vs 50%

Odchudzanie

n=44 ↑ BMI, 4 tyg., *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* GCL2505 (10 mld CFU) + inulina 5g vs placebo

spoczynkowy wydatek energetyczny +85 kcal





n=120 (ZM), 12 tyg.



3g mieszanki



Metabolizm:

↓ glikemia

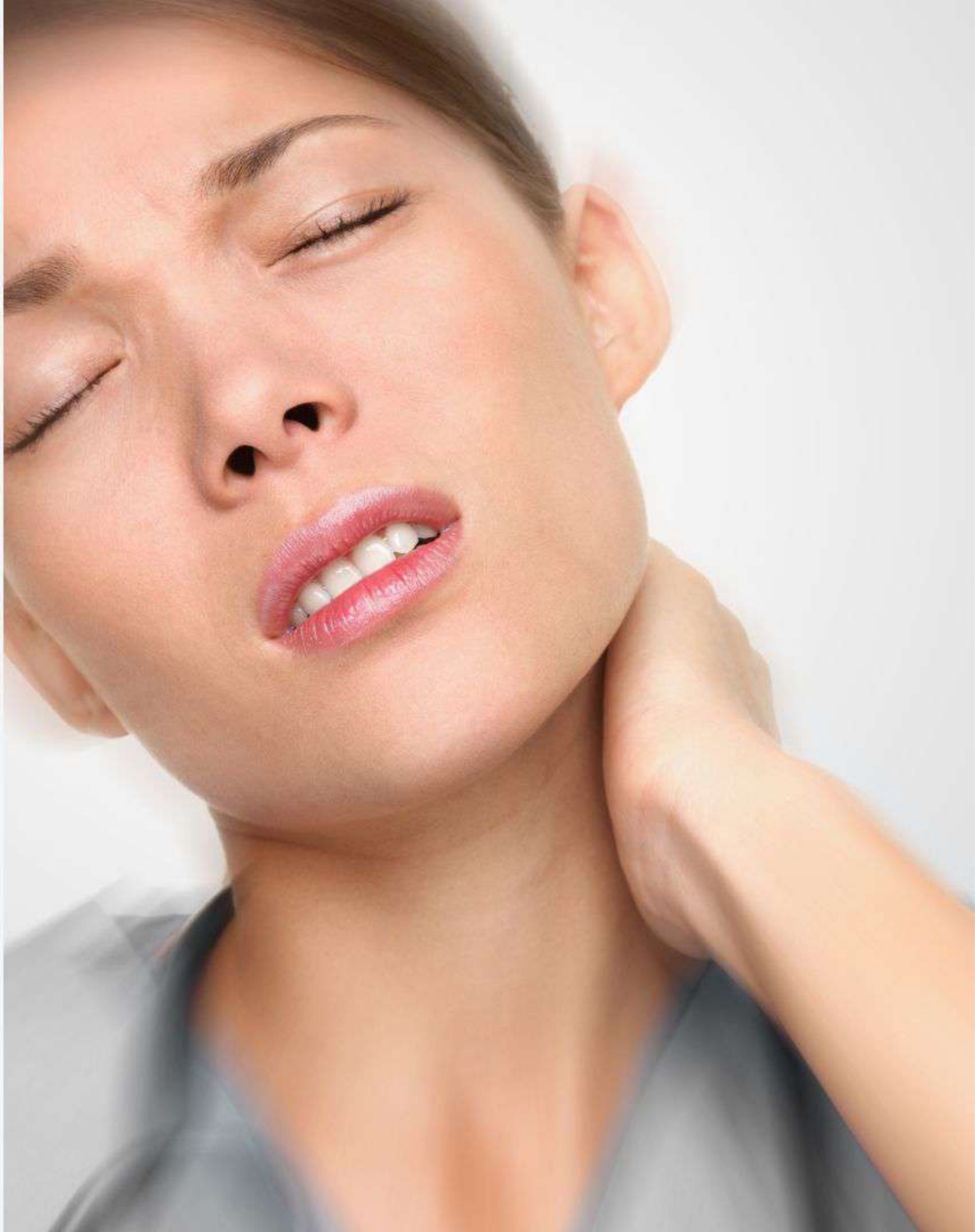
↓ HbA1c

↓ TC

↓ LDL

Dwa w jednym

INTL | 38892617



OSTRY BÓL, ST. I/II

deksketoprofen 75 mg vs NLPZ + B1 100 mg, B6 50 mg, B12 0,5 mg.

PO 3 DNIACH ↓ VAS

pod koniec: ↑ sprawność, ↓ dz. ubocznych

SYNERGIA

- neuroprzekazniki
- nocyreceptory
- regeneracja neuronów
- regulacja zapalenia

Udar niedokrw ienny

CHINY | 38579074



retrospektywnie n=153

73 Bifidobacterium bifidum,

reszta bez

↑ NIHSS,

Montrealaska Ocena

Poznawcza, samoocena

depresji i lęku

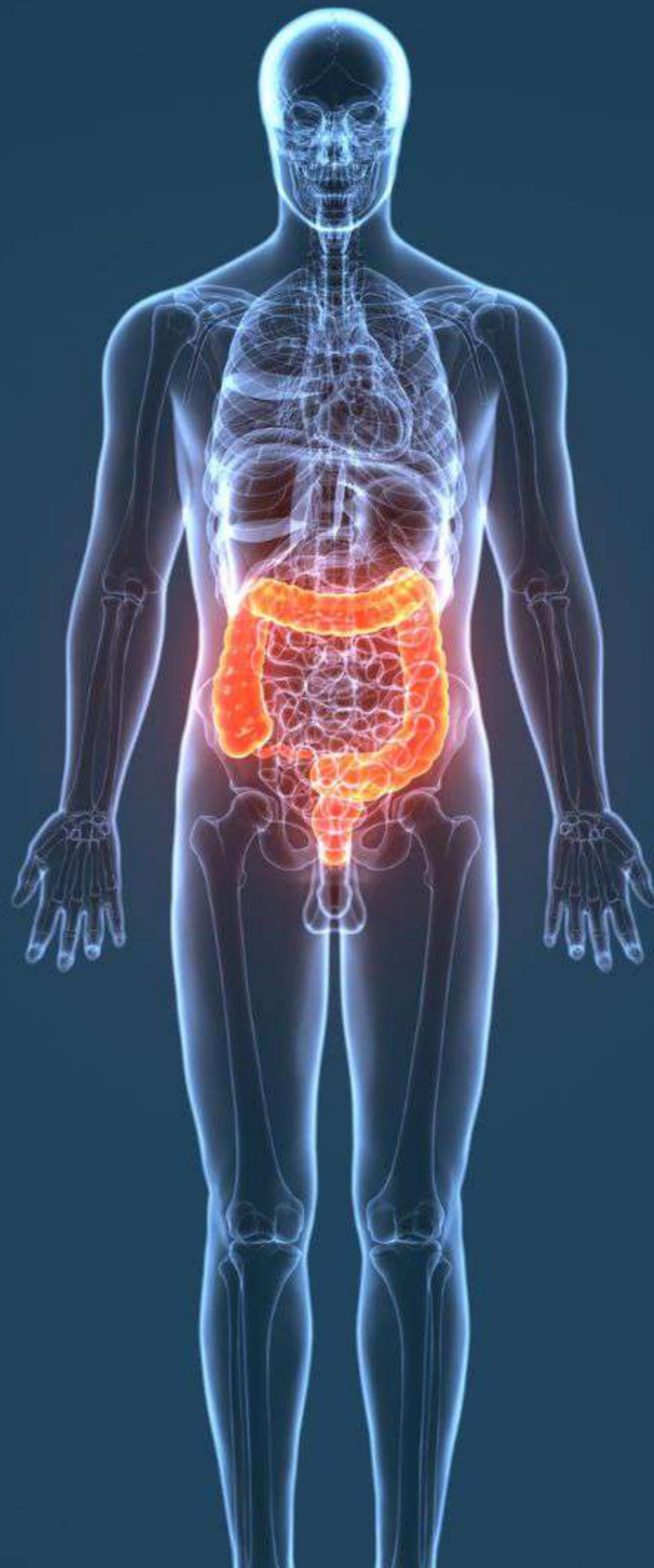
↑ BDNF, ↓ NPY

↓ markery zapalenia, ↑ Ig

↓ biegunki, zaparcia

Udar niedokrw ienny

CHINY | 38579074



oś jelita-mózg

usprawnienie leczenia:

- neurologiczne
- poznawcze
- psychologiczne
- somatyczne
- immunologiczne



Chiny | 39035682

toksyny w kom. beta $\rightarrow$ $\downarrow$ INS $\rightarrow$ cukrzyca ciążowa

n=776 + 776 KLIN-KONTRL: Hg/As ryzyko D x 2, ale tylko jeśli wit. C <85 mg/24h

Skóra

POLSKA | 8256329



Przegląd badań

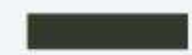
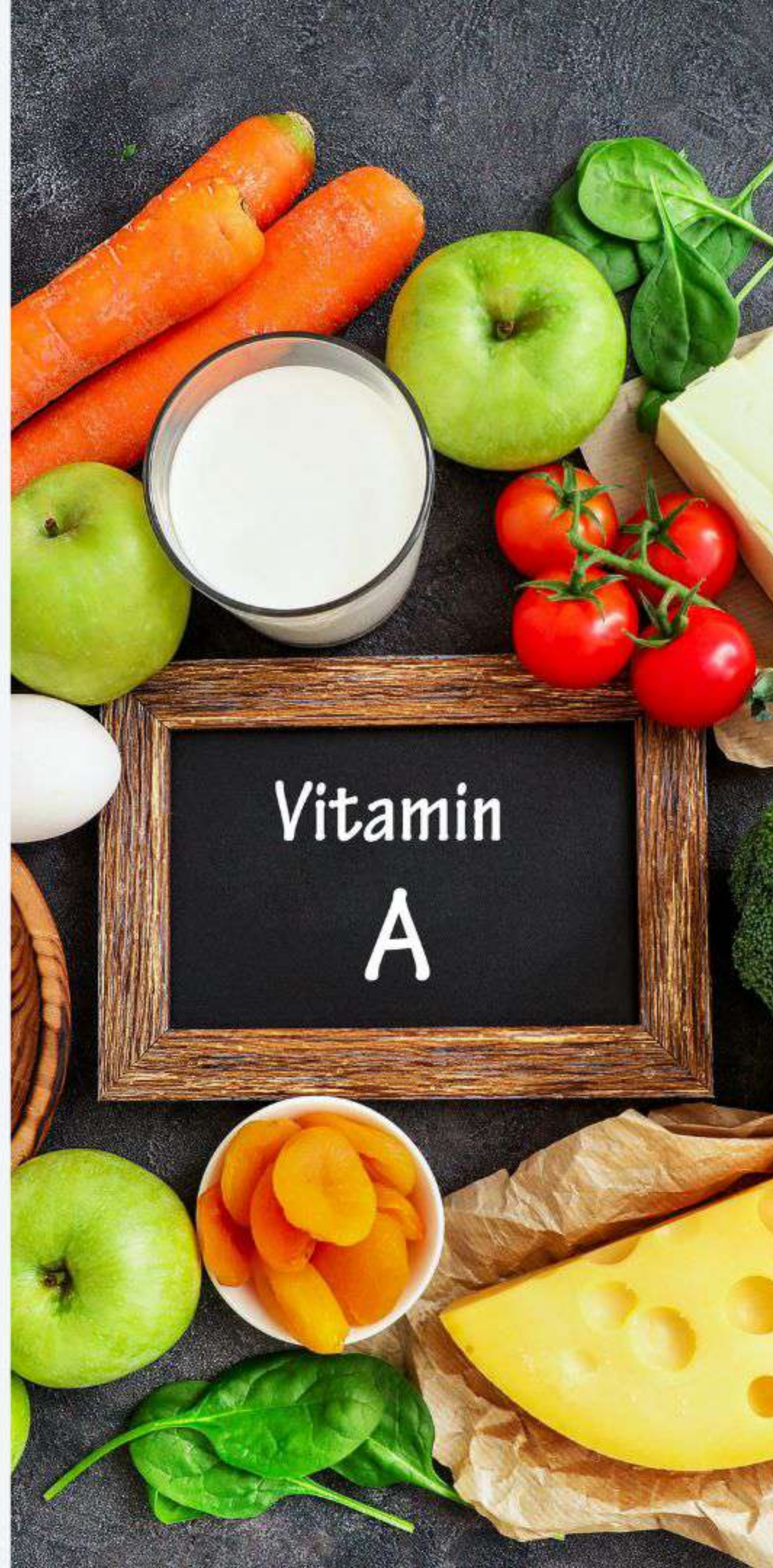
14 elementów diety

+/- kosmetyki

"The major objective of this paper was to provide a narrative review of the available literature regarding several chosen compounds that are currently widely recommended as supplements that aim to maintain proper and healthy skin conditions. "

Witamina A / beta karoten

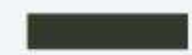
POLSKA | 8256329



anti-aging
anti-acne
wytwarzanie kolagenu
regeneracja komórek (dz.
wybielające)

Witamina C

POLSKA | 8256329



anti-UV
kolagen
gojenie ran
↓ tłuszcz, anti-acne

Witamina E

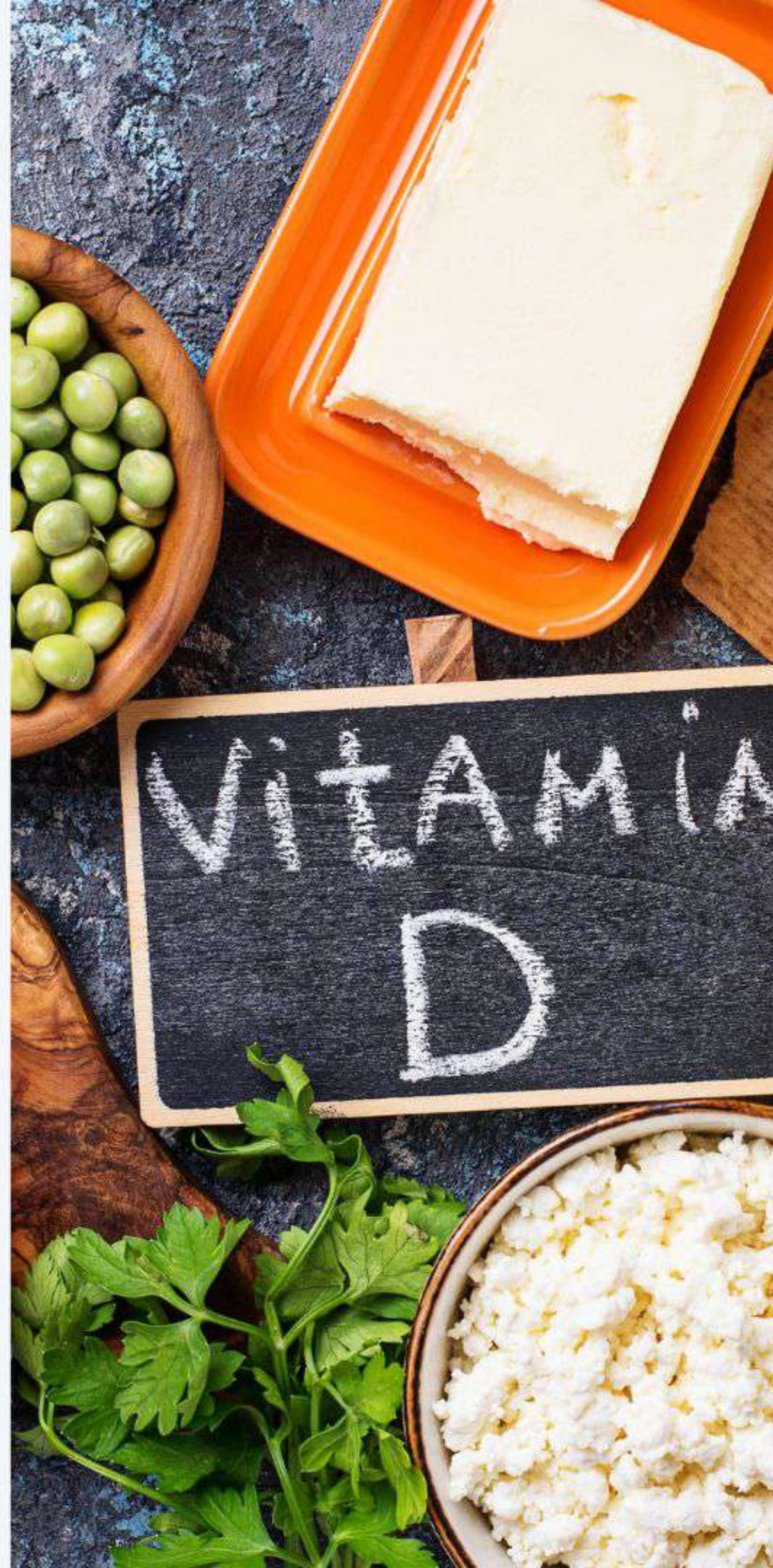
POLSKA | 8256329



anty-peroksydacja lipidów
p-zapalna (klin: łuszczyca,
AZS)

Witamina D

POLSKA | 8256329



suplementacja pomocna:
skłonność do podrażnień, cera
naczynkowa
anti-aging
p-zapalna (↑ polimorfizmy ~
AZS)

Kurkumi na

POLSKA | 8256329



suplementacja:

anti-acne

anti-fotoaging

p-zapalna (**badana**: bielactwo,
liszaj, łuszczyca, AZS, rumień
twarzy)

utrata włosów

I faza: anti-neo

zewn.:

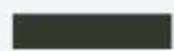
↑ f. gr. łojowych

↓ przebarwienia

↓ podrażnienia

gojenie ran, oparzeń

POLSKA | 8256329



skóra
włosy
paznokcie

brittle nailus, uncombable hair

300 do 3000 μ g
więcej we wrodzonych
niedoborach

interferencja z oznaczeniami
(tarczyca, troponina)
ostrożnie w ciąży

OLE

POLSKA | 8256329



antyoksydacja
anti-fotoaging (synergia z SPF)
↑ naczynia krwionośne
2 mies.: zmarszczki, gładkość,
złuszczenie

Spirulina

POLSKA | 8256329



prolifерacja fibroblastów i
keratynocytów
+ kolagen → gojenie ran

fotoprotekcja (+SPF)

immunostymulacja (np. NK)
! choroby zapalne

suplementacja: cera tłusta,
trądzikowa, dojrzała,
odwodniona

Chlorella

POLSKA | 8256329



kolagen
immunostymulacja ale i p-
zapalna: ? klin ?
wit. D, B9, B12, Fe

Omega-3

POLSKA | 8256329



p-zapalne (klin: łuszczyca,
AZS)

fotoprotekcja UV

Astaksan tyna

POLSKA | 8256329



—

p-zmarszczkowa
anti-fotoaging (gromadzi się w
skórze!)
↓ melanina i przebarwienia
p-zapalna +
immunostymulacja

Inne

POLSKA | 8256329



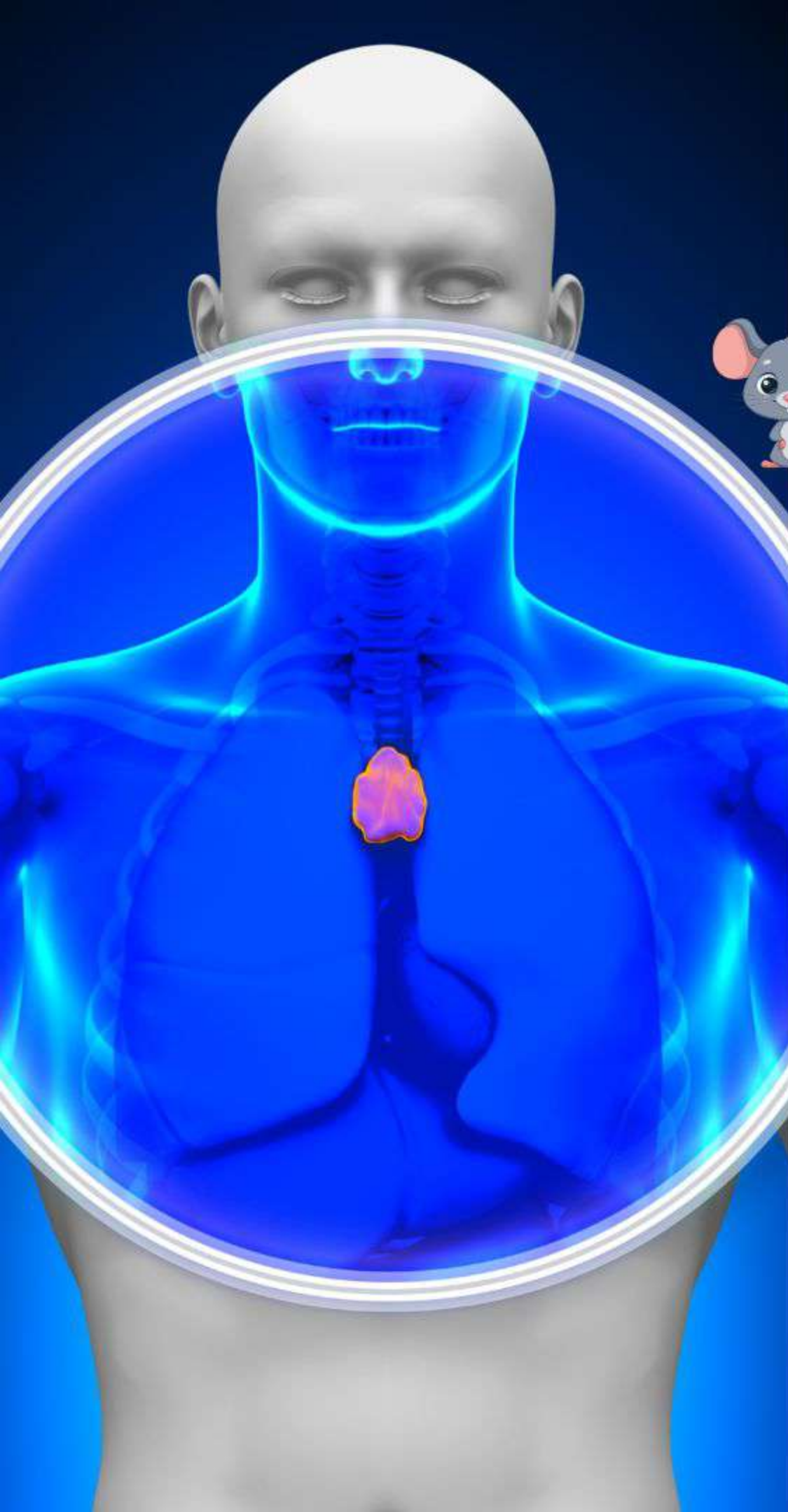
Paproć złocista
Simondsja (olej jojoba)
Gamma oryzanol (łuski ryżu)

Kąpiele czy masaże aroma terapeutyczne

n=45 (kąpiele / masaże / kontrola)
1-5 dni, bez chorób
5 min: ↓ Neonatal Pain and Stress
Rating Scale, Anderson Behavior
Status Scoring System



TURCJA | 39480678

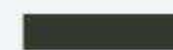


brak aktywacji wit. D ~ przedwczesne starzenie →
“leaky immune system” → autoagresja?

tymektomia (dorośli) → 5 lat: ↑ D any cause, 2x ↑
nowotwory złośliwe, bardziej agresywne,
częstsze wznowy

Witamina D

KANADA MCGILL | 39321290
USA HARVARD | 37530823



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

Dziękuję za uwagę!

— Kolejny webinar 3 grudnia

