

INTEGMED.PL



NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

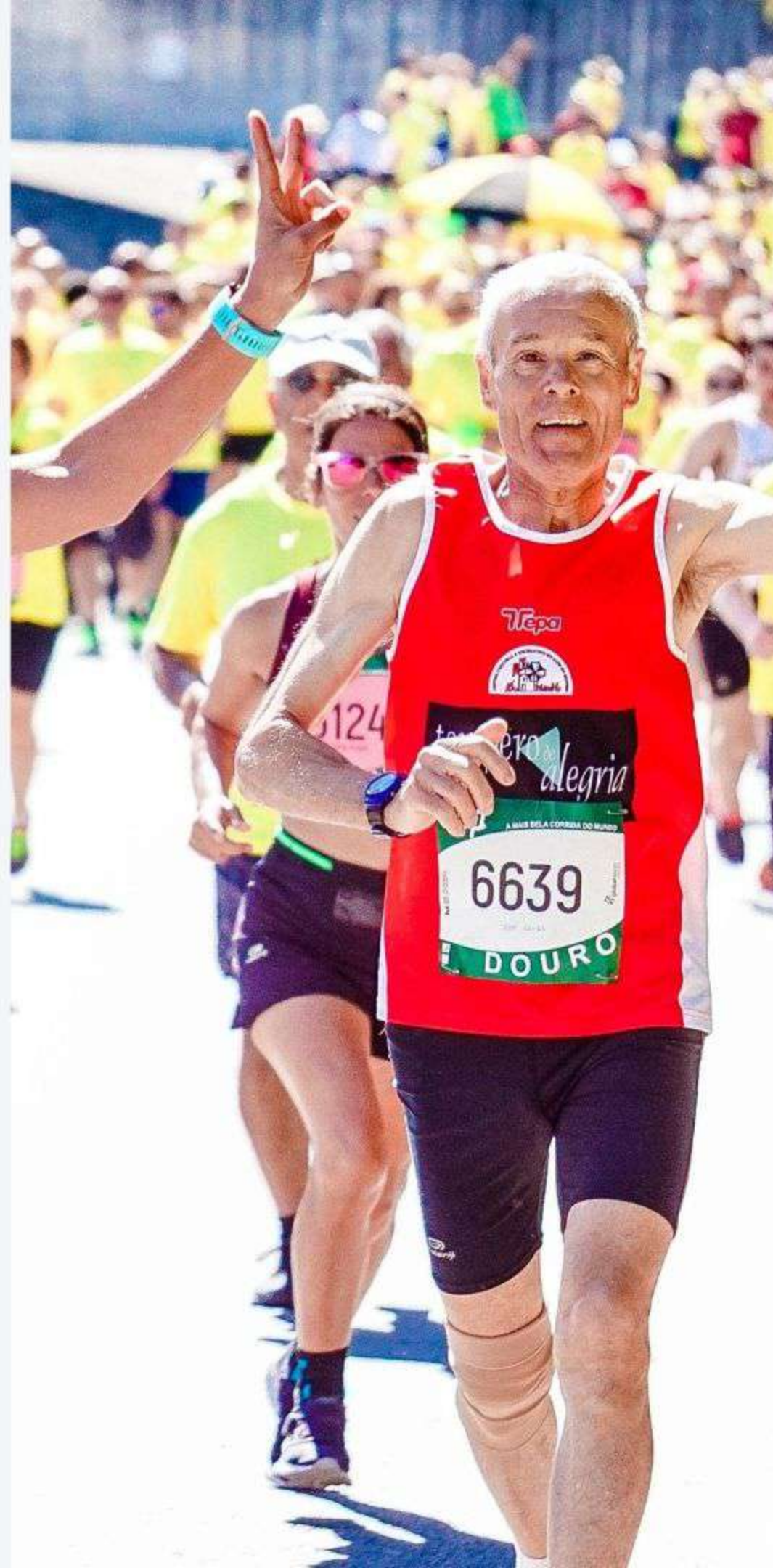
21 stycznia 2024



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

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

JAPONIA I
38931190



n=22, 16 tyg. trening
↓ ferrytyny (trening) vs ↑
↑ Hb, Ht
← ↓ Fe?
obniżenie CPK

Ciśnienie tętnicze

40 dni, 4 zespoły, praca zmianowa
wit. C (130 mg) + flawonoidy głogu
(278,7 w 500 ml) vs osolona woda

RR -7,41/7,93 mmHg

↓ 8-izoprostan PG w moczu

ESH 2020!



CHINY | 39209360



2021

sylibina ↓ lipazy trzustkowej

2025: n=12

sylibina 150/300 mg vs ekstrakt (150 mg sylibiny) vs orlistat

Sylimaryna



2021

sylibina ↓ lipazy trzustkowej

2025: n=12

sylibina 150/300 mg vs ekstrakt (150 mg sylibiny) vs orlistat

Tłuszcz w kale

↑ orlistat, ekstrakt~ 40% placebo ($p > 0,05$)
150 mg S: ↓ dz. niep. (p.pok., ból głowy, ↑ TG)
←Mycobacteriaceae i Veillonellaceae?

Sylimaryna



Sylimaryna

2021

sylibina ↓ lipazy trzustkowej

2025: n=12

syliina 150/300 mg vs ekstrakt (150 mg sylibiny) vs orlistat

Tłuszcz w kale

↑ orlistat, ekstrakt ($p > 0,05$)
150 mg S: ↓ dz. niep. (p.pok., ból głowy, ↑ TG)
←Mycobacteriaceae i Veillonellaceae?

↓ obwód w talii

wszystkie grupy

N=60, DEPRESJA END., 12 TYG.

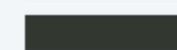
3,2 g EPA+DHA vs placebo

WYNIKI

↓ Hamilton depression scale

↑ ods. remisji (bez istotności)

efekt po 4 tyg.



B. OBSERWACYJNE

↓ omega-3

reakcja zapalna

prewencja nawrotów/przewleknięcia



UK BIOBANK: ZJD ~ ↓ Se

myszy: dieta bez Se:
objawy ZJD + uszk. zapalne

←dysbioza:

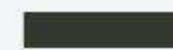
zab. met. kw. żółciowych
i syntezy sterydów
(hormony!)

zab. CYP (ksenobiotyki!)



degeneracja krążków (odwodnienie,
↓ elastyczność, zab. struktury) → osteofity →
bóle, drętwienie, osłabienie mm.

Osteochondroza lędźwiowa

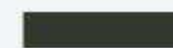


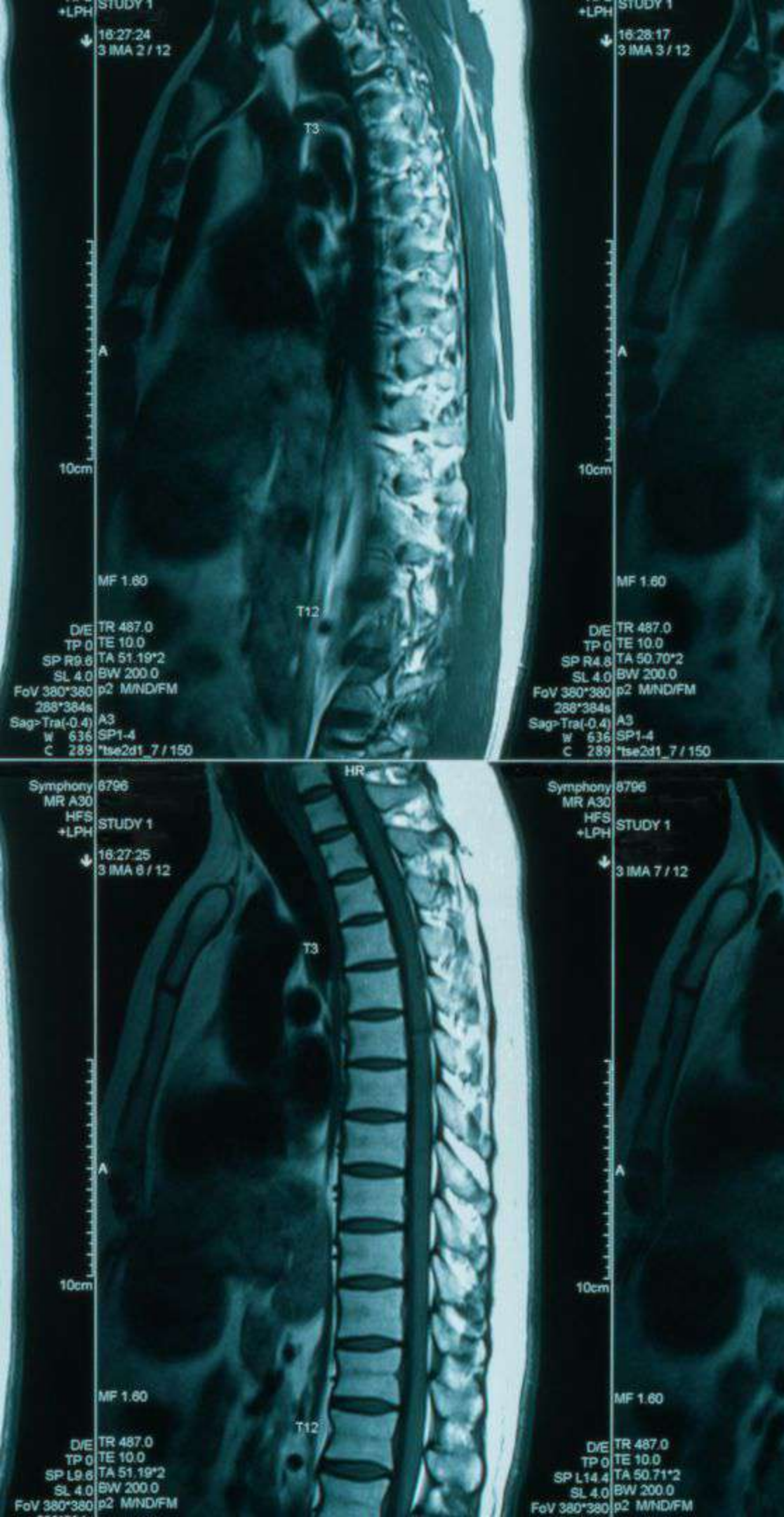


n=50 RCT placebo, 3 mies.

kolagen, kwas hialuronowy, N-acetyloglukozamina,
ekstrakt z bambusa, L-lizyna, witamina C

Osteochondroza lędźwiowa





n=50 RCT placebo, 3 mies.

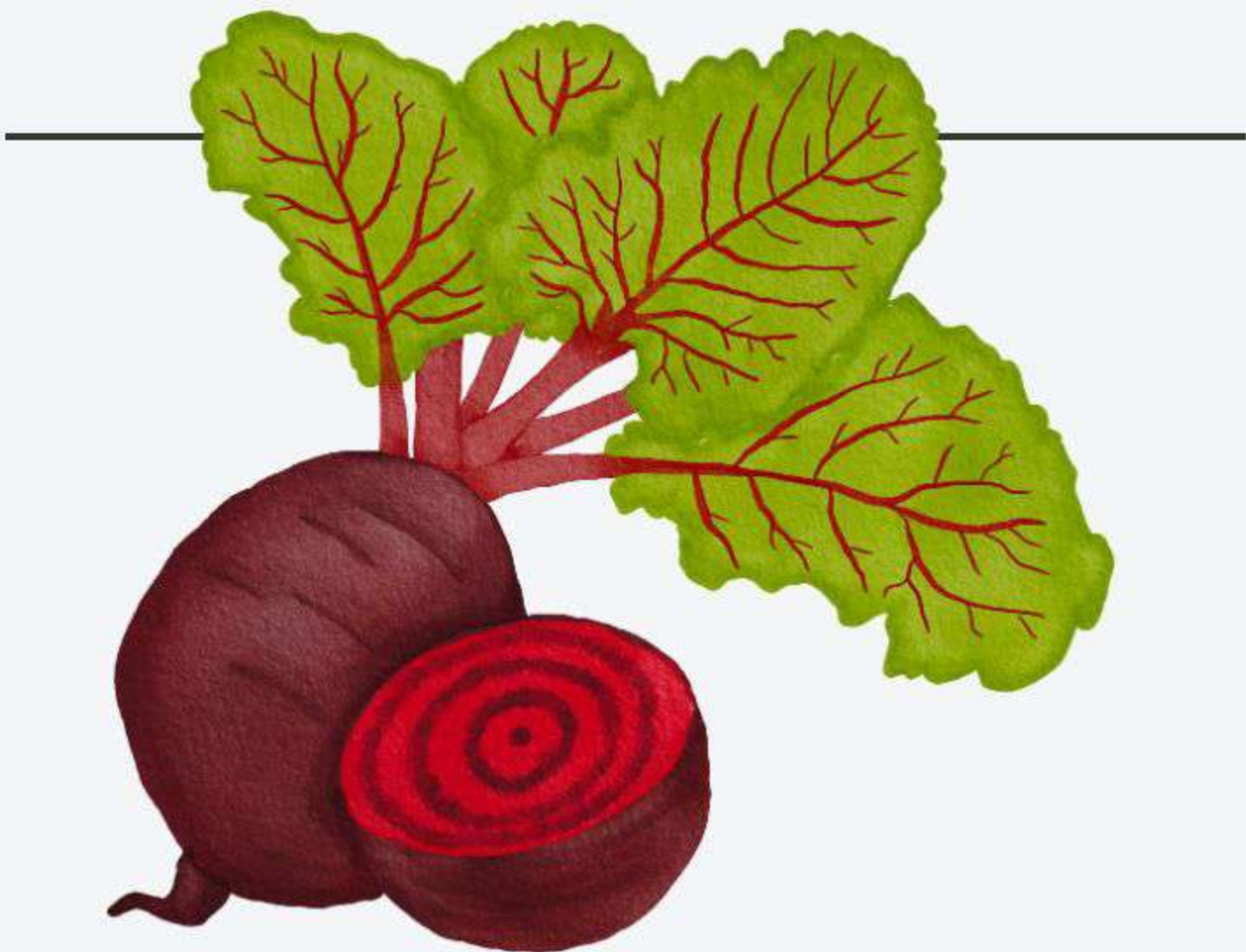
kolagen, kwas hialuronowy, N-acetyloglukozamina,
ekstrakt z bambusa, L-lizyna, witamina C

objawy NS ale

MRI: ↑ obj. krążków (vs ↓ placebo)

dłużej? profilaktyka?

Osteochondroza lędźwiowa



↓ RR

↔ oskrzeli

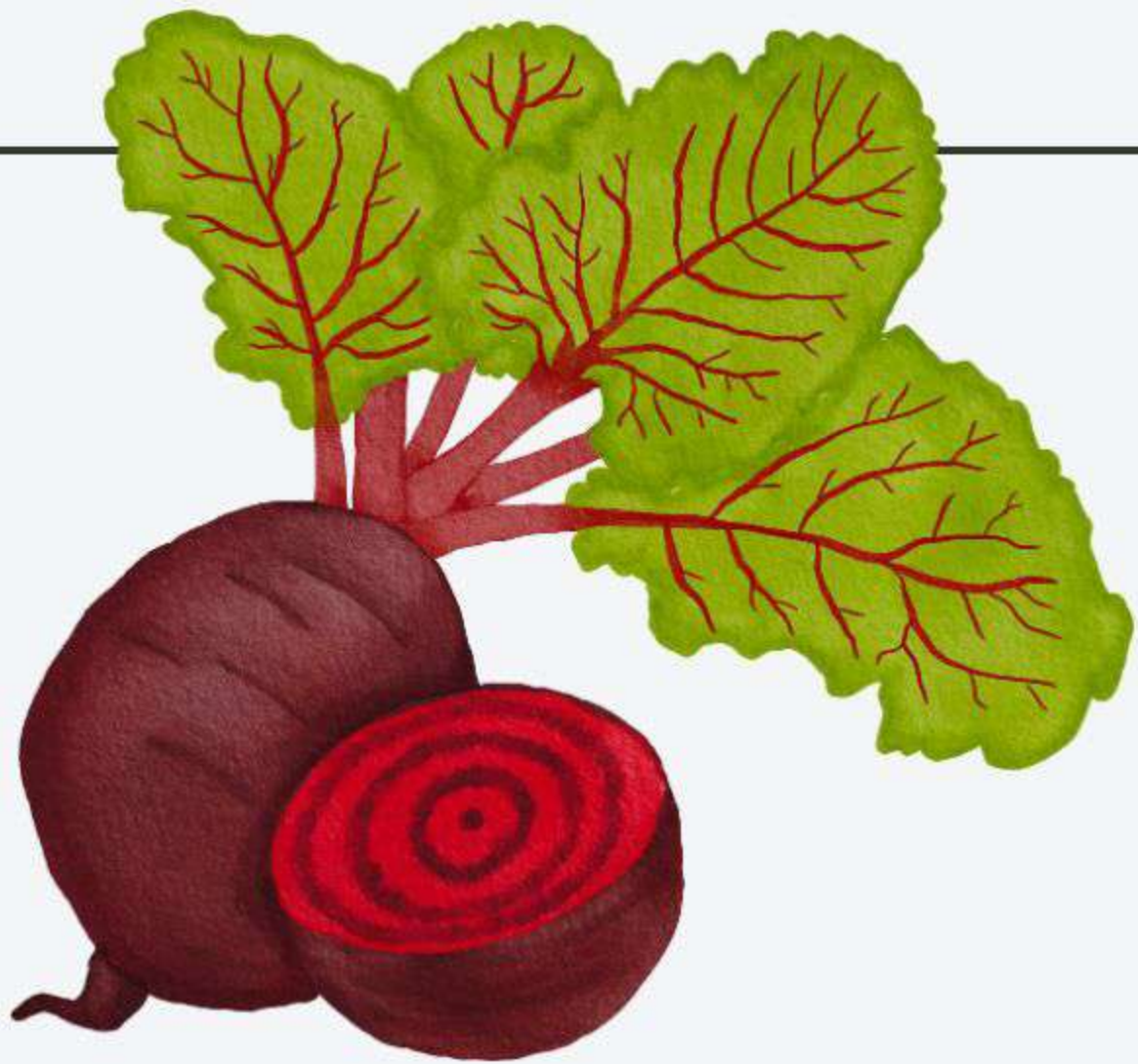
p-zapalne

antyoksydacyjne,

↓ FPG, TC

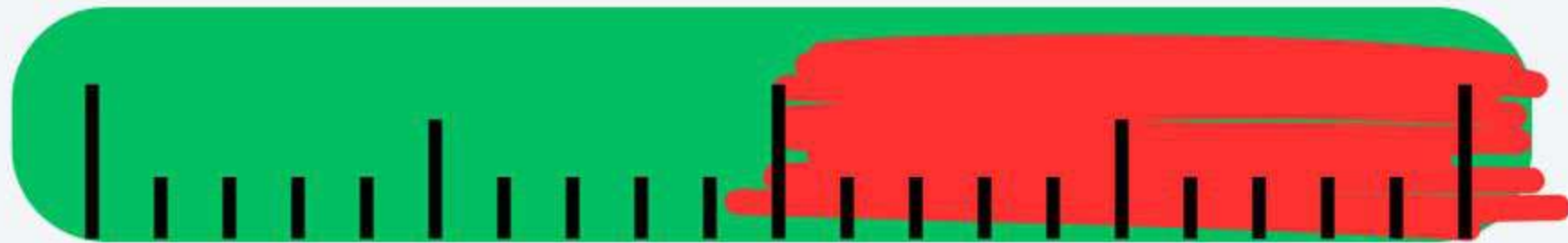


CHINY | 39099609



↑ czasu do wyczerpania
↑ dystans (testy, zwykły dzień)
↓ SBP, DBP
↑ jakość snu (↓ wybudzeń,
↑ czas) ← ↑ przepływ w OUN?
lepsze utlenowanie w płucach?





British Doctors Study + Million
Women Study
"harm cumulative"
1 papieros ~ 20 min
stała palenie ~ 10 lat
(60 latek ~ 70)





Umiarkowana CHŻSK

n=100, 12 tyg.
ekstrakt vs placebo
poprawa: VAS, WOMAC



Umiarkowana CHŻSK

n=100, 12 tyg.

ekstrakt vs placebo

poprawa: VAS, WOMAC

←gingerole:

↓ COX1, COX2= ↓ PGE

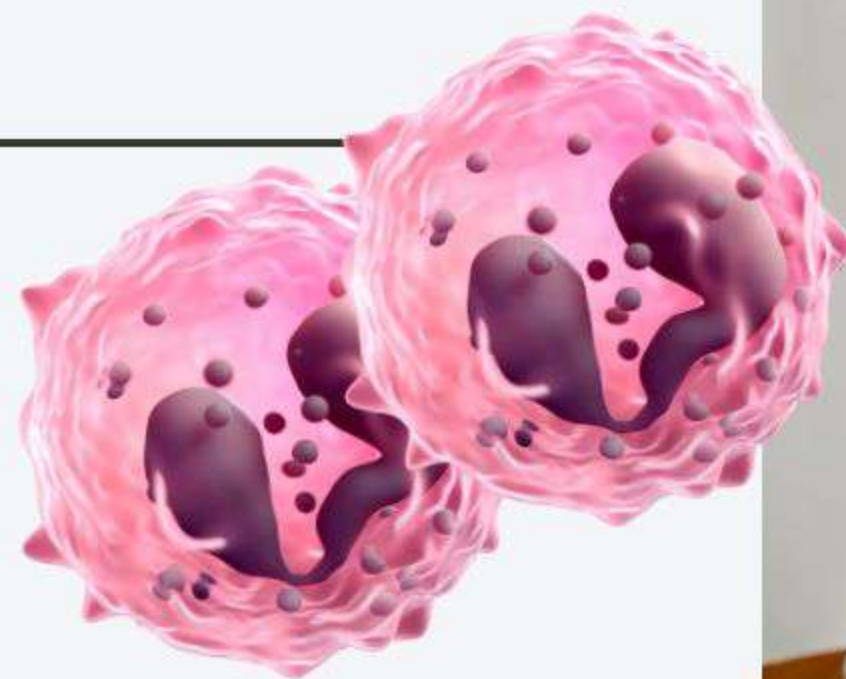
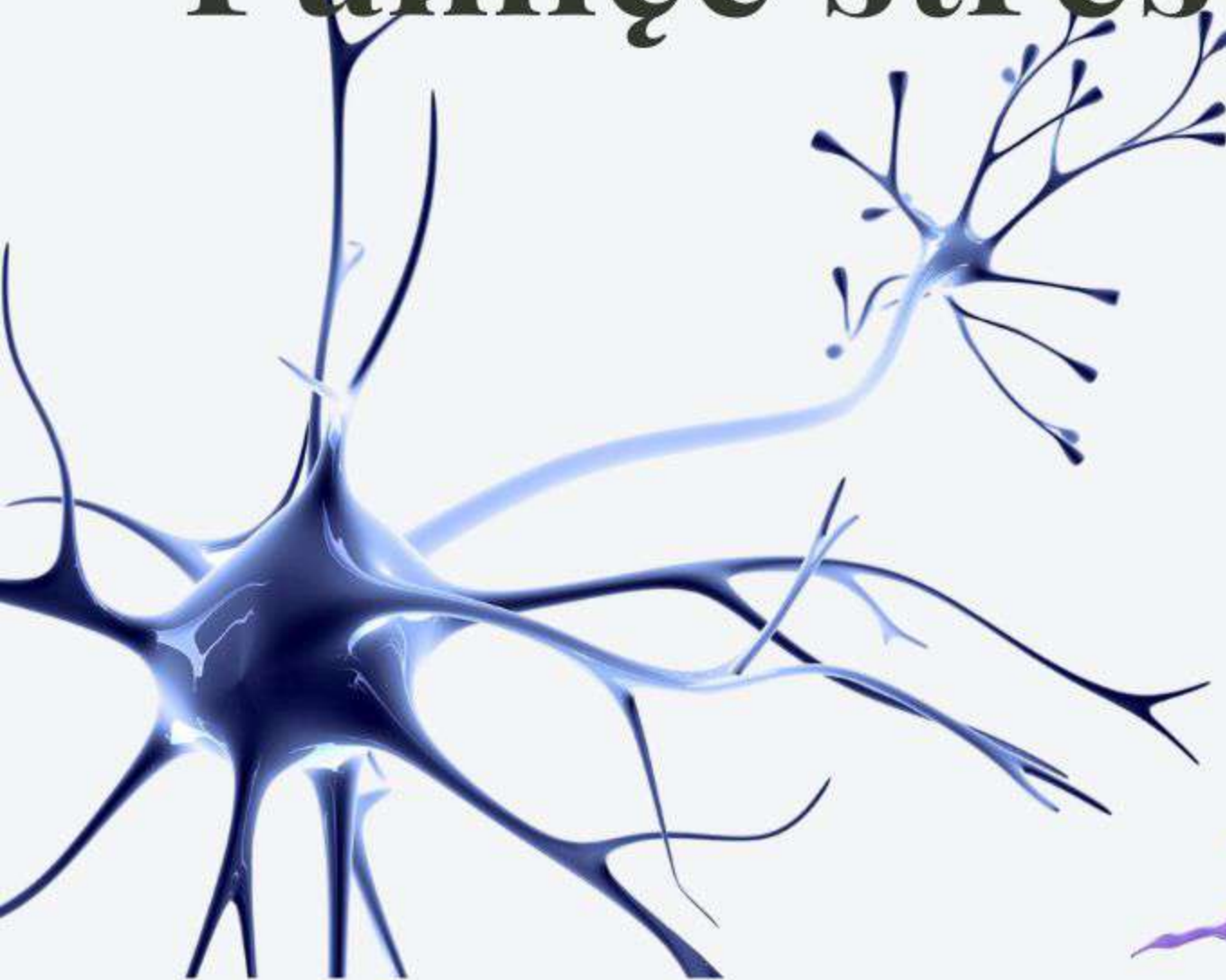
antyoksydanty

↓ MMP

→utrzymywanie integralności +

regeneracja

Pamięć stresu



ALERGIE SKÓRNE IGE-ZALEŻNE

makrofagi PD-L2(+), receptor β 2-adrenergiczny (Adrb2)



Układ limfatyczny



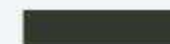
NAPŁYW ZALEŻNY OD NORADRENALINY

zolpidem ↓ oscylacje nor-A / CSF o 30%



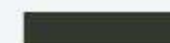


Turcja | 21447962 Adult Allergy Unit: n=233 sezonowy ANS
dużo: OR 0,19, umiarkowanie: 0,41, mało: 1





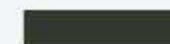
INDIE | 39241163 RCT 0,5/1 g/placebo n=78 studentek
ekstrakt 1 g: ↑ wysiłek, krążenie + psychika





7.01.2025 Belcastro, Calabria | Depesza PAP Sylwia Wysocka

zakaz chorowania:



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

Dziękuję za uwagę!

— Kolejny webinar 4 lutego

