

INTEGMED.PL

---

# NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

7 stycznia 2025



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

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

# Płukanie srebrem

n=80, rok obserwacji  
standardowa higiena vs + srebro  
koloidalne przez pół roku  
po 1 mies. (do 6 mies.):  
↑ wskaźnik zdrowia przyzębia wg  
WHO  
↑ wskaźnik brodawkowo-brzeżno-  
wyrostkowy



# Płukanie srebrem

dz. przeciwdrobnoustrojowe:

- uszk. ściany
- stres oksydacyjny
- zab. metabolizmu



ROSJA, WŁOCHY | 35924398

---

# Endometrioza

INDONEZJA |  
38820340



## metaanaliza 5 RCT

ból ~ stres oksydacyjny  
witamina C+E vs placebo:  
7 x ↑ pacjentek:  
↓ ból miesięczkowy  
↓ ból przewlekły miedn. mn.  
↓ ból w trakcie stosunku

# Endometrioza

INDONEZJA | 38820340



- ✓ zapobieganie uszkodzeniom błon komórkowych
- ✓ recykling witaminy E

---

# Antybiotyki

+

# Probiotyki

**N=340, SZPITALE, ATB OGÓLNIE**

ATB I PROBIO-NAIVE

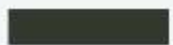
Lactobacillus rhamnosus GG, Bifidobacterium longum

BB536

31 (18%) ws 53 (30%) biegunka (+ krótsza!)



Pakistan | 39497860





Chiny | 39003895

---

## BIAŁKO, DOM OPIEKI , N=84

masa mięśniowa ~ samodzielność,  
zdrowie fizyczne (metabolizm [IR!], z.  
kruchości, równowaga (upadki! →  
amortyzacja, stabilizacja stawów)

---

## 12 TYG. 3 POSIŁKI DZIENNE

białko 30 g vs brak (zwykłe):

↑ beztłuszczowa mc.

↑ mm o średnio 1.2 kg

↑ 6MWT (M)

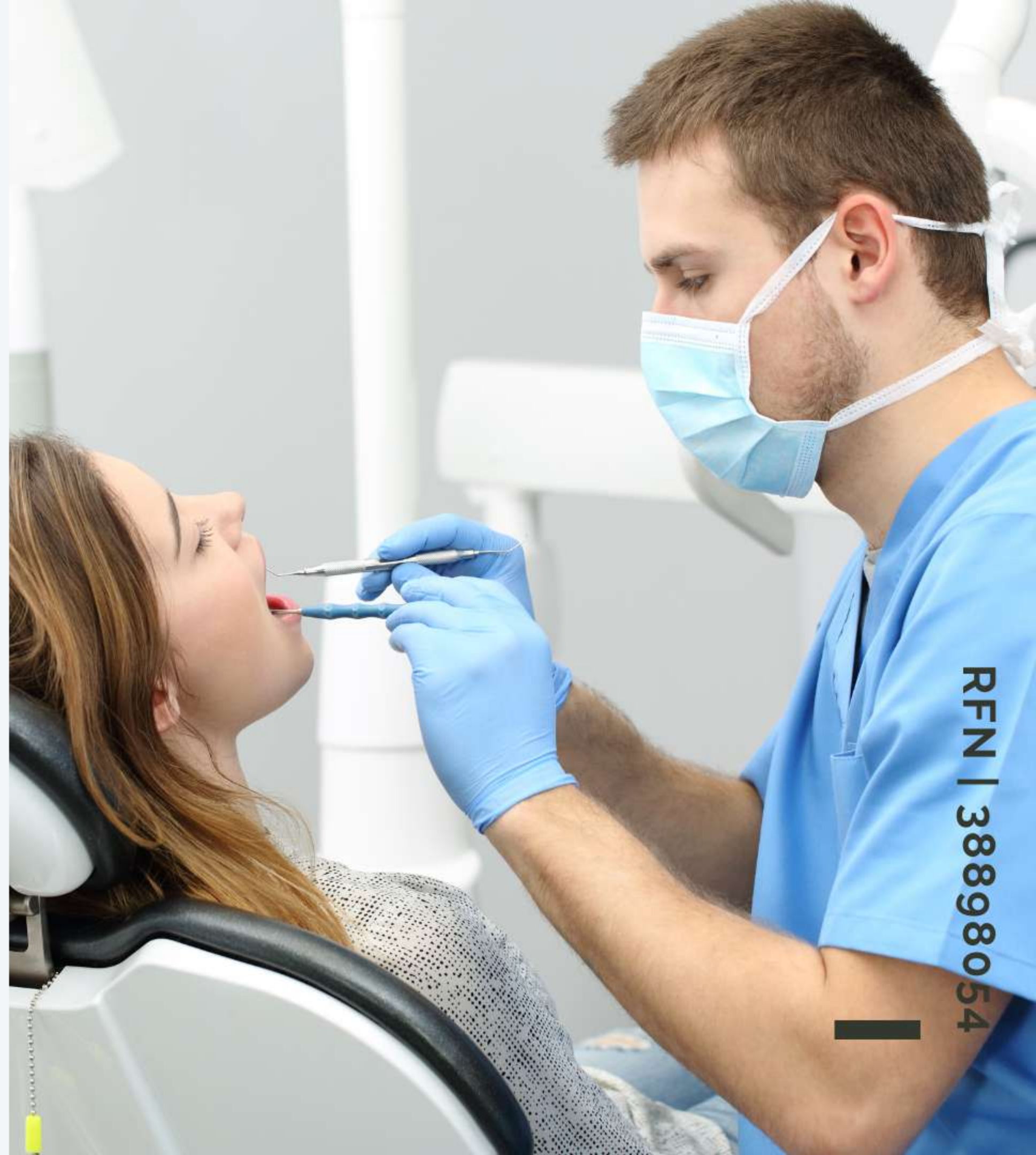
brak zmian w gr. kontrolnej

---

# 500

**pacjentów gabinetów**

olejki: pomarańczowy, sosnowy  
(z limby), cytrusowe + wończa  
pachnąca, olejki leśne (jodła,  
limba, daglezwia, + mirt, grejpfrut,  
wetyweria) vs WODA



RFN | 38898054

---

# KTO

- wysoki poziom lęku przed wizytą
- kobiety
- być może leśne > owocowe
- rozluźnienie > receptory w OUN



RFN | 38898054

# Kolagen

RFN | 38928934



n=182, ogólnie zdrowe +  
dyskomfort kolana/biodra  
5g PK vs placebo, 3 mies.  
ocena lekarska + percepcja  
VAS 10 pkt.

# Kolagen

RFN | 38928934

👉 ↑ PK subiektywnie:

- spoczynek
- chodzenie
- wchodzenie po schodach
- klękanie

👉 ograniczenia ruchomości  
(kucanie)

# Kolagen

RFN | 38928934



regeneracja



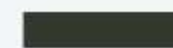
---

błonnik

trygonelina, diosgenina, hydroksyzoleucyna

- aktywność enzymów szlaków met. węglowodanów
- wydzielanie glukagonu, somatostatyny, GLP-1
- aktywność receptorów dla insuliny
- skład mikroflory jelit

# Kozieradka





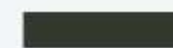
---

Cukrzyca t. 2 / prediabetes, nasiona 10-25 g/24h,  
miesiąc (co najmniej)

- ↓ glikemii
- ↓ insulinooporności
- ↓ HbA1c
- ↑ profilu lipidowego

alergia krzyżowa na orzeszki ziemne/warzywa  
strączkowe

# Kozieradka





---

n=155, otyłość + ZM  
fibroscan  
co 3 mies.

**nutraceutyk:**

800  $\mu$ g 5-MTHF  
2 g betainy  
1 g ALA  
700 mg EPA  
280 mg DHA  
500 mg dwuwinienu  
choliny  
1 mg B12



---

**rezultaty:**

↓ 4% kontrolowane  
tłumienie (tłuszcz)

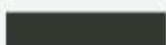
↓ 8% przejściowa  
elastografia (włóknienie)  
→ pomoc w stłuszczeniu  
indukowanym otyłością



---

# Witamina D w cukrzycy t. 2

- ↓ HBA1c (efekt mały, ale istotny)
- ↓ FPG (efekt umiarkowany)
- ↓ SBP (efekt niewielki)
- ↓ LDL, ↑ HDL (efekt niewielki,  
istotny)



---

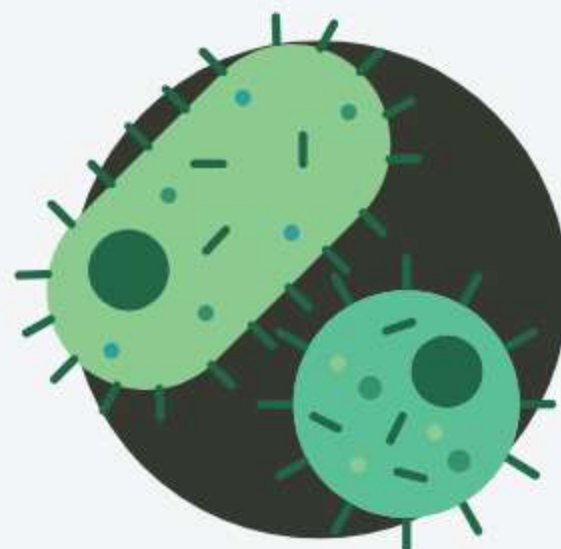
# Efekt słabnie, gdy:

↑ mc  
↑ czas trwania choroby

# Probiotykoprofilaktyka



stan  
przedcukrzycowy  
100-125 mg/dl  
↑ IR

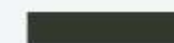


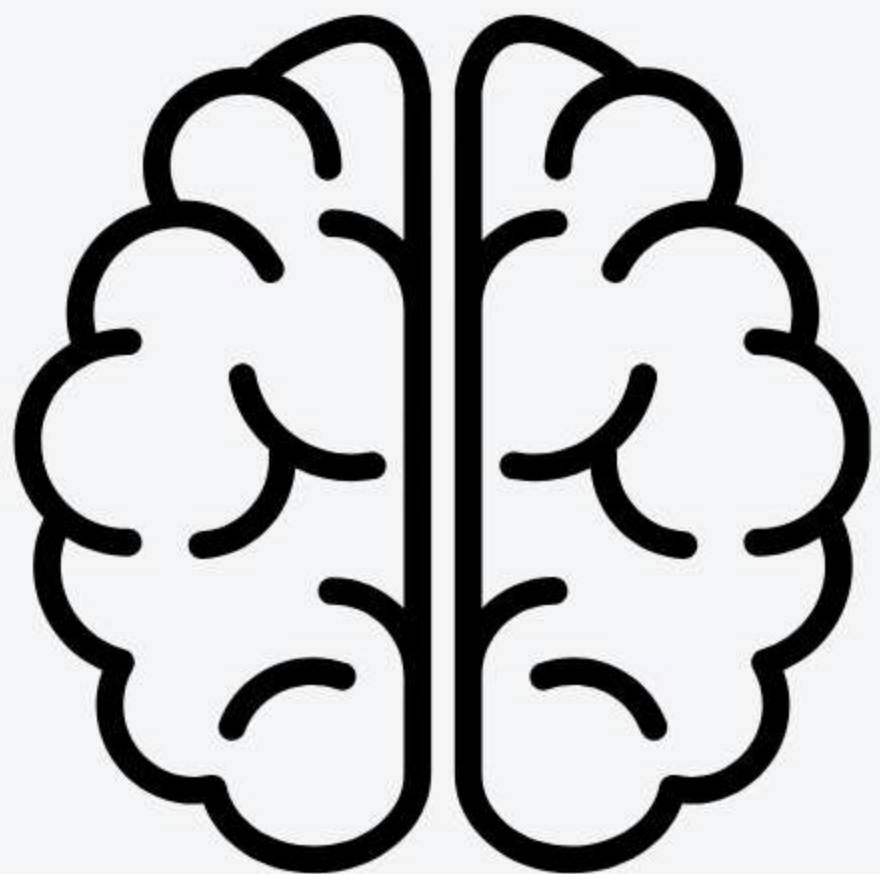
Bifidobacterium  
breve +  
glukomannan + GOS



12 tygodni  
↑ różnorodności  
↑ kw. masłowy  
↓ HBA1c, FPG < GGN

placebo bz.



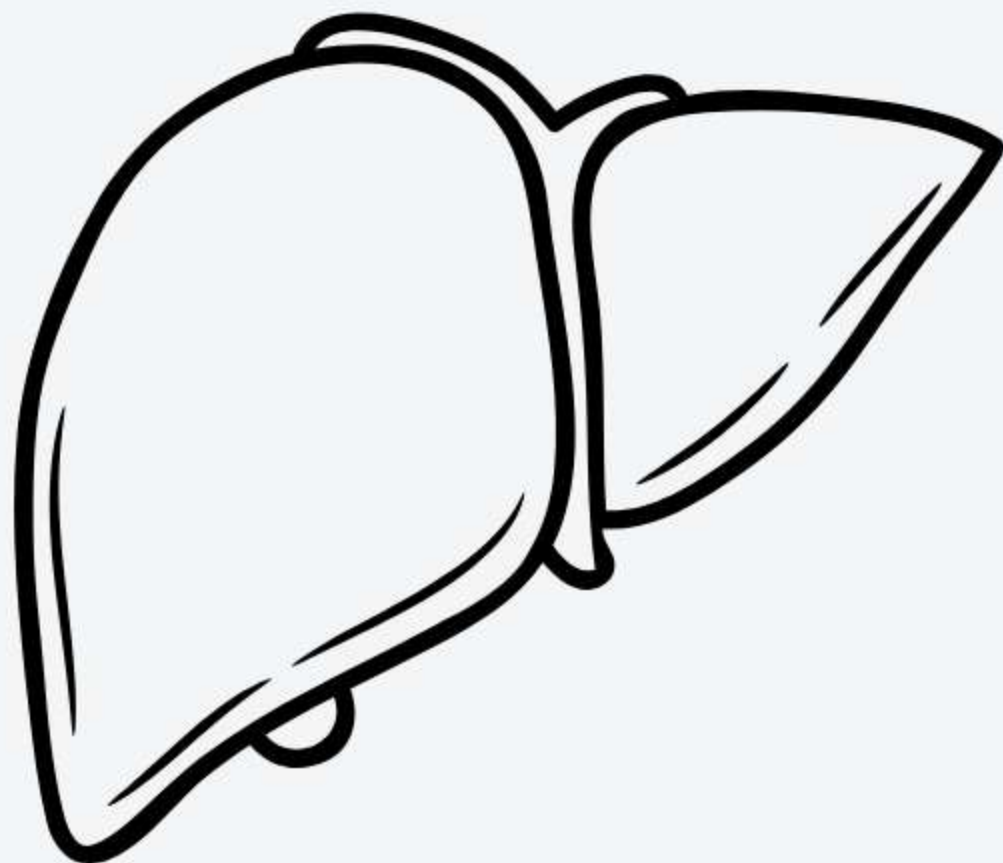


Uszkodzenie wątroby

alkohol, WZW, otyłość (NAFLD), PCHN, NS  
wiek

Encefalopatia wątrobowa

marskość → toksyny



n=68 tys. retrospektywnie  
definitywna diagnoza otępienia

↑ FIB-4 index 12.8%

"hepatic encephalopathy might be  
misdiagnosed as dementia or cause  
worsening of cognitive function in patients  
with dementia"



---

# Zachować pamięć

n=400 >60l, analiza 24-h  
(+):

czytanie, słuchanie muzyki,  
modlitwa, majsterkowanie, gra na  
instrumencie, rozmowa z ludźmi

(-)

TV, gry wideo





PORTUGALIA |  
39557300

50 badań, 20 lat: +1,8 l życia  
↓ umieralność CVD, Ca, OUN,  
ukł. oddechowy



INTL | 39680769

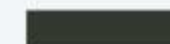
38 krajów, 1700 badań  
2015: 5,4 mln CHD, 350 tys.  
udarów BPA  
164 tys. zgonów ~ ftalan di(2-  
etyloheksylu (DEHP)



Hiszpania | 39542373

polipropylen ~ 1,2 mld  
cząstek/ml  
celuloza 135 mln/ml  
nylon 8 mln/ml

*Kawa i herbata*





PORTUGALIA |  
39557300

50 badań, 20 lat: +1,8 l życia  
↓ umieralność CVD, Ca, OUN,  
ukł. oddechowy



INTL | 39680769

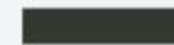
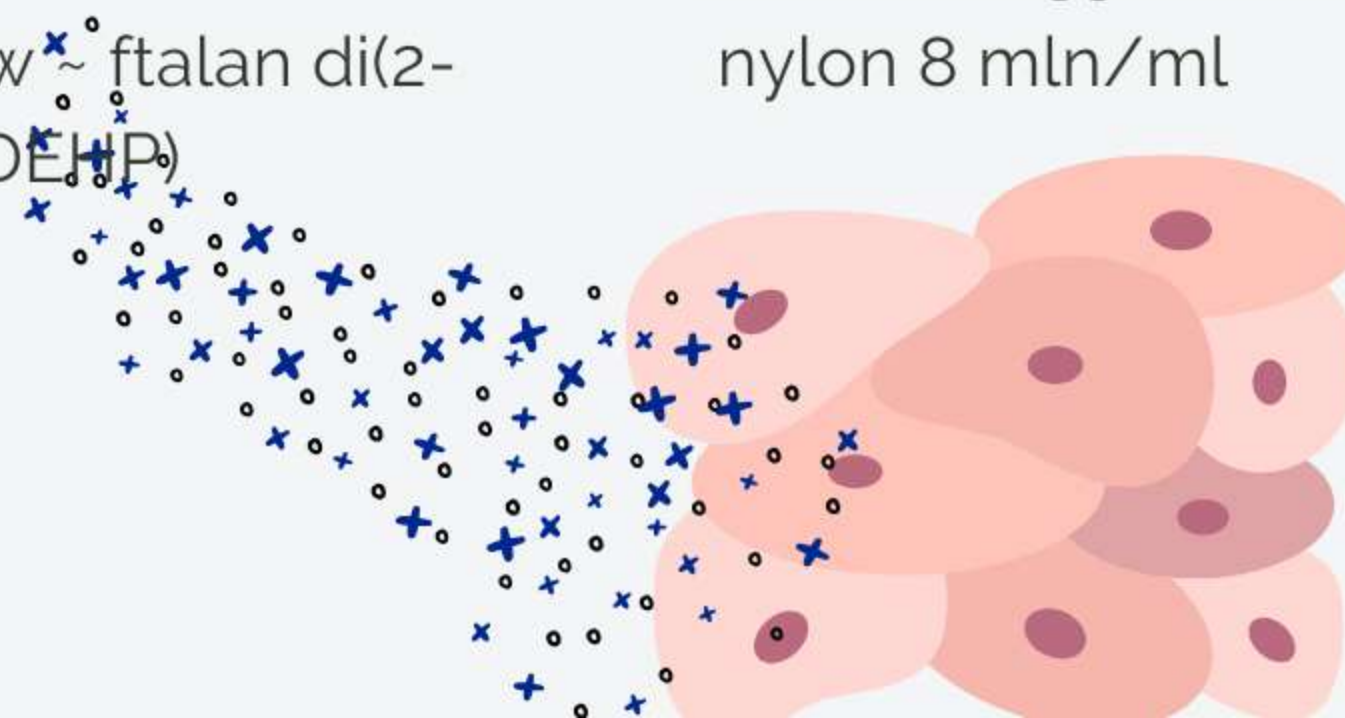
38 krajów, 1700 badań  
2015: 5,4 mln CHD, 350 tys.  
udarów BPA  
164 tys. zgonów ~ ftalan di(2-  
etyloheksylu (DEHP)



Hiszpania | 39542373

polipropylen ~ 1,2 mld  
cząstek/ml  
celuloza 135 mln/ml  
nylon 8 mln/ml

*Kawa i herbata*



USA | 39585691

RCT: konsumpcja wody ~ zmienne  
kliniczne

**więcej:**

- ↑ redukcja BMI (0,5l przed posiłkiem lub 2l/24h), ↓ kamicy moczowej, prewencja migreny, prewencja UTI (3l/24h), ↓ hipotensji (1l przed posiłkiem)
- ↑ RR w PCHN

**mniej:**

- ↓ obj. pęcherza nadreaktywnego, nokturia



---

Prezentacja dostępna na  
[https://integmed.pl/webinary\\_](https://integmed.pl/webinary_)

*Dziękuję za uwagę!*

■ Kolejny webinar 21 stycznia

