

INTEGMED.PL



NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

4 marca 2025



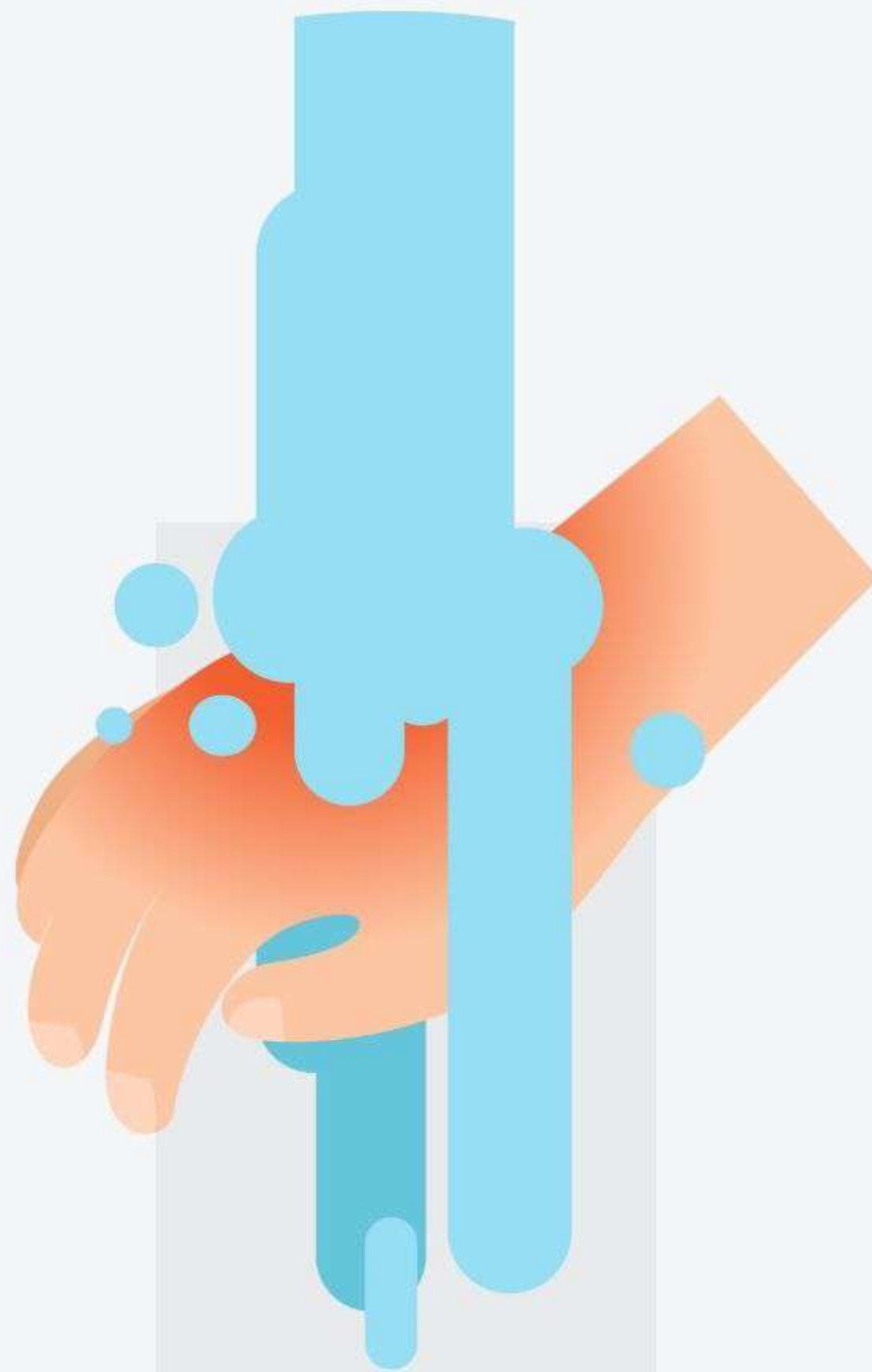
1. Niniejszy materiał ma wyłącznie charakter informacyjno-edukacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej

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



reguła 15 min

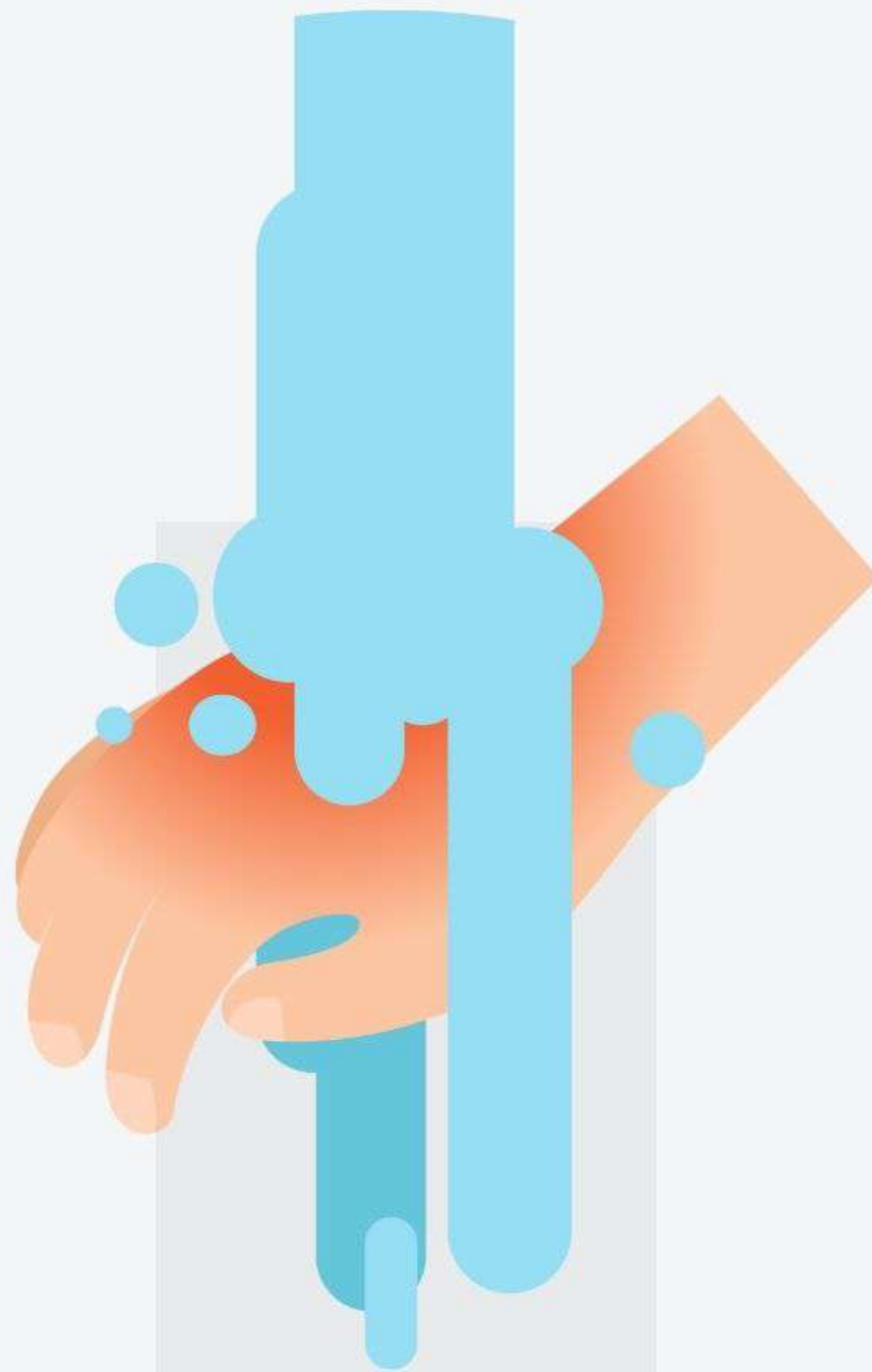
- ból
- trauma
- problemy ze snem



TURCJA | 39413467

n=60, RCT placebo

- rano i wieczorem
- 20 min
- istotne ↓ bólu
- po 3 dniach: ↑ QoSleep
- (-) lęk



TURCJA | 39413467

Astma

INDONEZJA |
39421966



badania obserwacyjne: nawet
75% niedobór
meta 10 RCT, n=1243 (połowa
placebo)

suplementacja:

↓ zaostrzeń o 40-60%
↑ FEV₁

efekty już przy standardowych
dawkach
przetłamywanie oporności

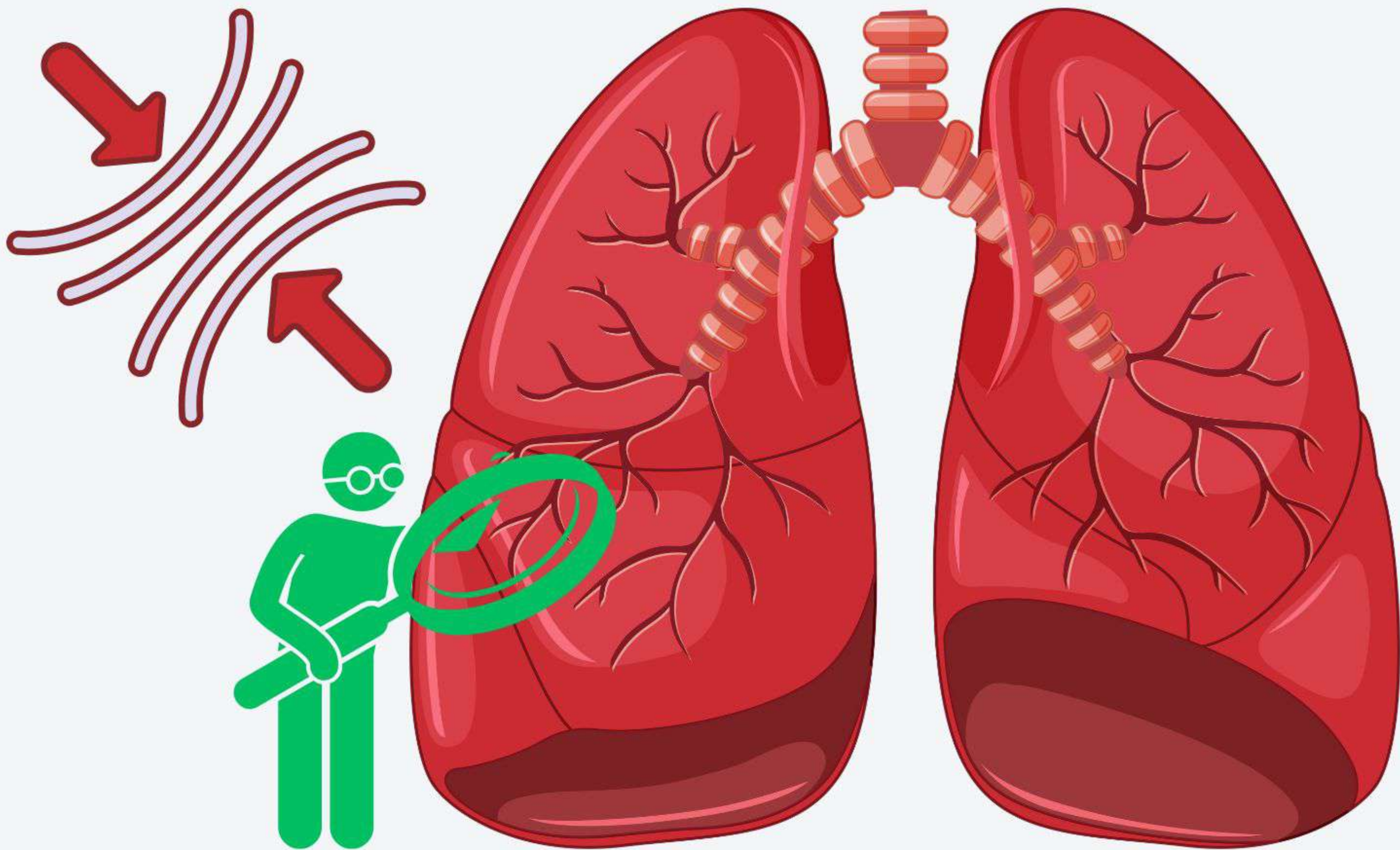
Astma

INDONEZJA |
39421966



—

dz. immunomodulujące
peptydy p-bakteryjne
sIgA
↑ IFN i ↓ replikacji wirusów
↓ wydz. gruczołowe
efekty lepsze u dzieci
(remodeling!)



Astma

USA | 39762022



n=584 prospektywnie
hospitalizacja ← bronchiolitis
3 r.ż. <20 ng/mL OR2.30 astma
eozynofilowa 6 r.ż
→wczesna suplementacja



Cynk:

dz. przeciwzapalne
dz. antyoksydacyjne
↓ syntezę PG

Pierwotne bolesne miesiączkowanie



meta 6 RCT n=739

Cynk:

↓ bólu (istotność statystyczna ORAZ kliniczna)
od 7 mg Zn elementarnego/24h
>8 tygodni większy efekt
wyższa dawka niekoniecznie

Pierwotne bolesne miesiączkowanie

Uzależnienie benzodiazepiny

przegląd retrospektywny
pacjenci przychodni: lęk, depresja,
bdz

kontakt z pytaniem: 1) bdz? 2)

passiflora? → **szybsze odstawianie**



WŁOCHY | 39429529

Uzależnienie benzodiazepiny

←dz. ośrodkowe na GABA-R

← ↓ obj. w trakcie odstawiania (np.
nawroty lęku)



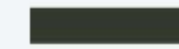
META 29 RCT, N=2769

TC -11mg/dl

LDL -14mg/dl

ryzyko -7%

najlepsze wyniki M



CHINY | 38688104



CHINY | 38688104

META 29 RCT, N=2769

TC -11mg/dl

LDL -14mg/dl

ryzyko -7%

najlepsze wyniki M

ŁĄCZENIE!

liście oliwki

omega-3

karczoch

bergamotka

fitosterole

cynamon

czosnek

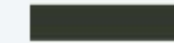
META 29 RCT, N=2769

TC -11mg/dl

LDL -14mg/dl

ryzyko -7%

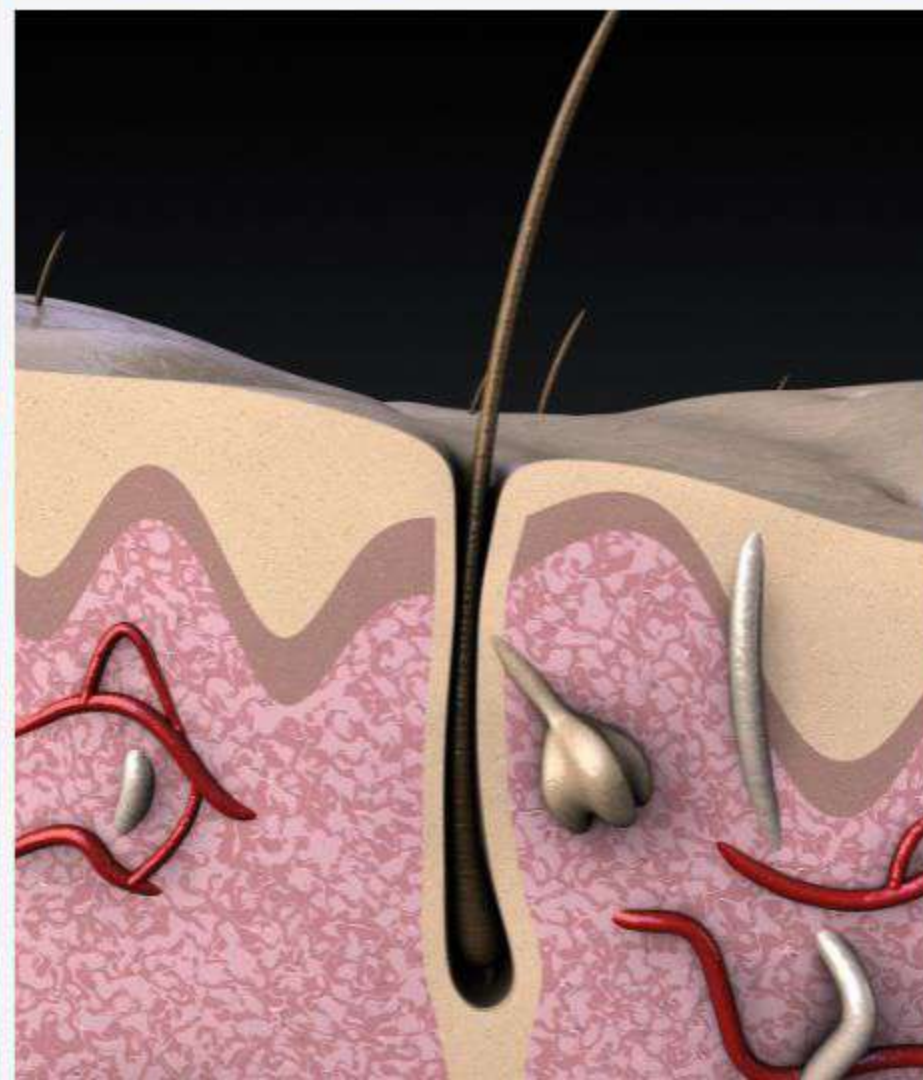
najlepsze wyniki M



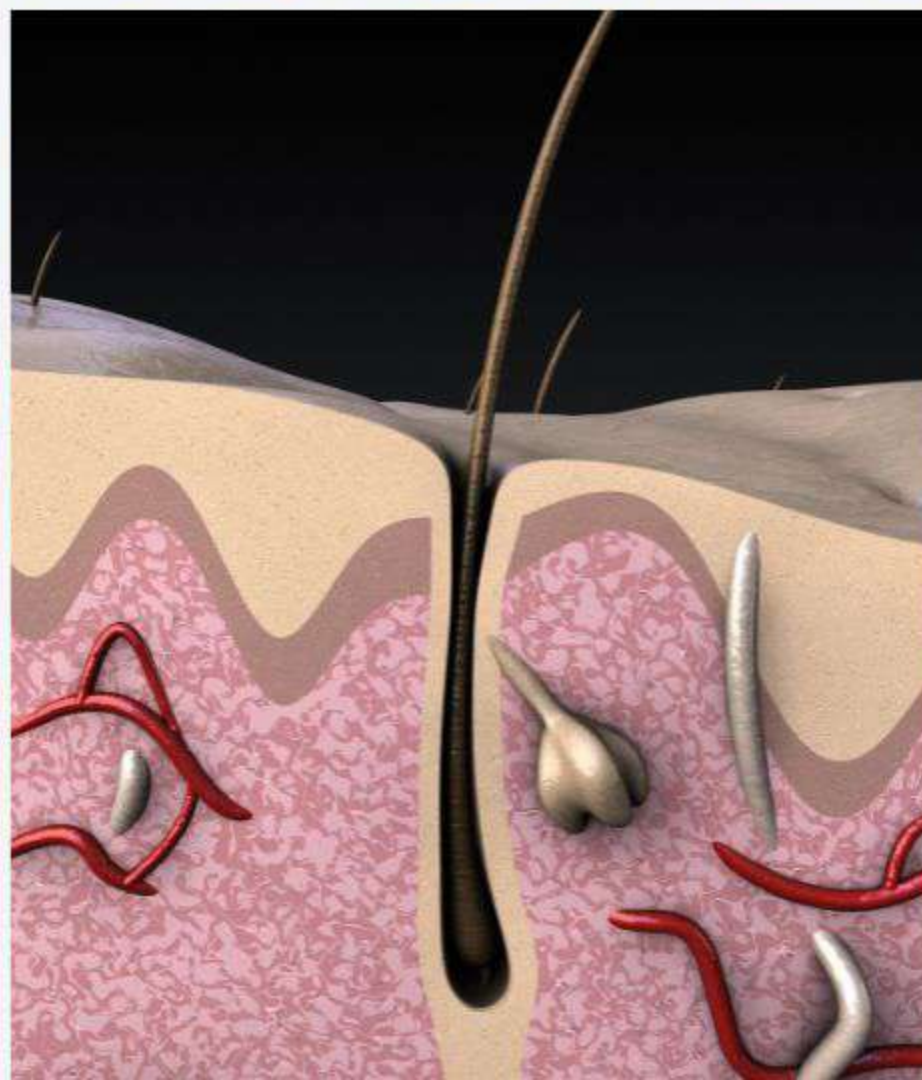
ŁĄCZENIE!

<https://integmed.pl/tag/zaburzenia-lipidowe/>

CHINY | 38688104



n=20, ok. 30 r.ż.
oporne na leczenie
przeszczep mieszków
włosowych
3 miesiące 70 mg co 12h
vs placebo



lepsze wyniki Vitiligo
Extent Tensity Index:
↓ nasilenie
↓ rozległość
↑ pigmentacja
okołomieszkowa
↑ repigmentacja



kalcyfikacja naczyń

↑ ryzyko sercowo-naczyniowe
niedobór Mg ~ nerki, kalcyfikacja

Kości

Mg promuje kościotworzenie czy nie?

15 mies., Mg_2Co_3 360 mg/placebo
n=19 stadium 3/4

PChN

HISZPANIA | 39547778



suplementacja Mg

↑ wydalania Mg z moczem

(-) stężenie we krwi

bz. główny wskaźnik kalcyfikacji

ale poprawa sztywności tętnic

Kości

bz. BMD

ale ↑ PINP (kościotworzenie ~
wytrzymałość hydroksyapatytu)

monitorować zasoby Mg!

PChN

HISZPANIA | 39547778

E

tokoferole 50 mg, 6
mies., n=29 <18 r.ż.
NAFLD: USG + AST/ALT
>2xGGN
lepszy obraz USG,
biochemia
↓cytokin prozapalnych
↓uszkodzeń kw.
nukleinowych



MALEZJA | 39160468





n=237, biochemia
/akcelerometr



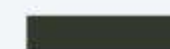
↑ BMI
↓ QoSleep
↑ markery zapalenia

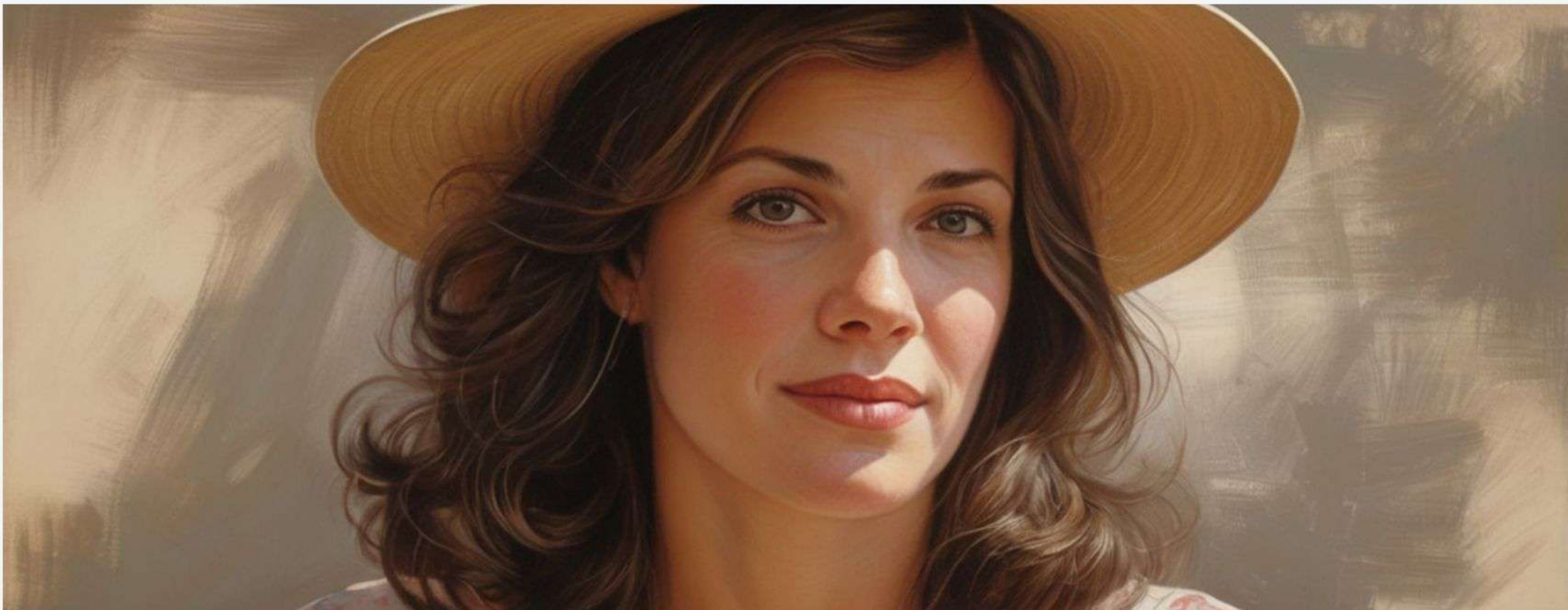


n=5, BMI OK, ↓ snu
↑ nieklasycznych monocytów
niezależnie od BMI

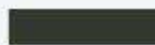
Deprywacja snu

<https://doi.org/10.1093/jimmun/vkae016>





30l, od kilku dni piekący ból ↑ ↑ (kończyny dolne → tułów, górne) → ból głowy
"rozłupujący", oporny na leki → iv lorazepam → nawrót
niewielki wzrost leukocytów

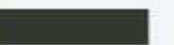




wkrótce dezorientacja, splątanie → punkcja lędźwiowa: eozynofile

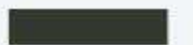


wkrótce dezorientacja, splątanie → punkcja lędźwiowa eozynofile
NEJM 39938097





wskrotce dezorientacja, splątanie → punkcja lędźwiowa eozynofile
NEJM 39938097



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

Dziękuję za uwagę!

■ Kolejny webinar 18 marca

