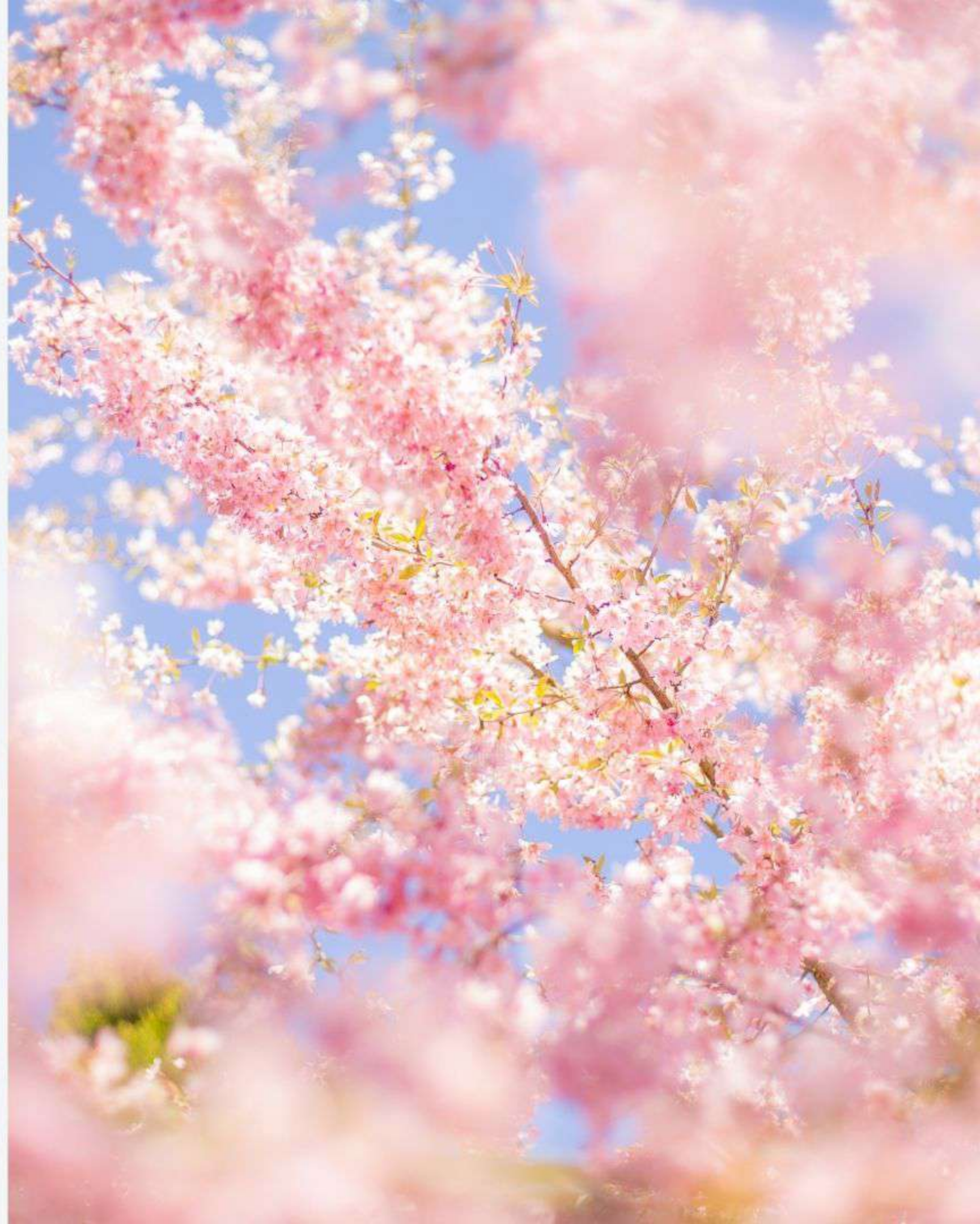


INTEGMED.PL



NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

15 kwietnia 2025



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

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

Blizny

WŁOCHY | 39652096



n=48 M, rana szarpana szyta
standard + n=25 ekstrakt (450
mg, standaryzacja triterpeny)

60 dni:

↓ wymiarów blizn

↓ uniesienia

↓ ból

↓ rumień

Blizny

WŁOCHY | 39652096



60 dni:

- ↓ powstających keloidów
(palpacyjnie + USG)
- ↓ hiperwaskularyzacja
(doppler)
- ↓ st. zapalny (termografia)

Medyczna terapia żywnościowa

- element zmian stylu życia
- nadzór przez specjalistę
- indywidualizacja
- monitorowanie stanu zdrowia



EKWADOR, WLOCHY | 39797961

A top-down view of a healthy lifestyle setup on a grey surface. A person's hands are writing in a spiral-bound notebook. Surrounding the notebook are various items: a bowl of fruit (orange, blueberries), a 1.0 kg dumbbell, a measuring tape, a glass of oil, a bowl of chia seeds, and some nuts.

Medyczna terapia żywnościowa

- kwasy omega-3
- witamina E (800 j.)
- sylimaryna
- kurkumina
- witamina C
- polifenole (CLA, RES)



EKWADOR, WŁOCHY | 39797961

Medyczna terapia żywnościowa

- ↓ zapalenia
- ↓ insulinooporności
- ↓ włóknienia



EKWADOR, WLOCHY | 39797961

Zespół metaboliczny

n=54, połowa 400 mg vs
placebo, 12 tyg.:
brak ↑ Mg w surowicy (tylko
zjonizowany)
↑ wit. D oraz ↓ Ca/Mg
↓ IL6
↓ RR kilka mmHg ~ ryzyko
sercowo-naczyniowe



RFN| 39380547



2 lata, n=723

283 suplementacja wit. D

440 placebo

silna korelacja

D3 ~ wyjściowe TC, TG, GLU

suplementacja: ↑ BMI, ↓ TC, LDL/HDL,
TG/HDL, ↑ HDL

Otyłość:

→ st. zapalny → struktura kości

Witamina D

CHINY | 39612275



pęcherz nadreaktywny
bez nietrzymania moczu

wtórna analiza

- wit. D (2400 j.) + standard
- solifenacyna + standard
- standard

Grupy badane

- D3: 25-30 ng/ml: –2-3 mikcje/24h
- nasilone objawy: –3-5 mikcji/24h

Witamina D

CHINY | 39436468



-
- zachód: dz. prometaboliczne, uwrażliwienie na insulinę
 - TCM: zab. miesiączkowania ~
↓ yang nerek, ból
miesiączkowy, wsparcie
krążenia krwi (otwieranie
naczyń), x zimne produkty

Cynamon



metaanaliza 12 RCT:

- ↓ mc.
- ↓ insulinooporność
- ↓ FPG + tendencja TC

Cynamon

n=30, 3 mies.

+ zaparcia czynnościowe

lub ZJD (p. zaparciowa)

Lacticaseibacillus paracasei DG

Choroba — Parkinsona



WŁOCHY | 39367119

n=30, 3 mies.

+ zaparcia czynnościowe
lub ZJD (p. zaparciowa)

Lacticaseibacillus paracasei DG

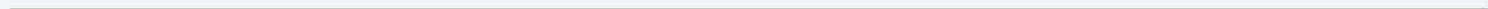
poprawa:

- neuropsychologiczna
- gastrologiczna
- mikrobiologiczna

Choroba — Parkinsona



WŁOCHY | 39367119





N=80, Ł. ROZROST PROSTATY

częste oddawanie moczu, nagłe mikcje,
nykturia ← podrażnieniowe
trudności w rozpoczęciu, przerywany
strumień, niepełne opróżnienia, długie
mikcje ← obstrukcyjne (objętość stercza)

**UROLODZY: WIT. D 50 TYS./TYG.
2 MIES + SYLIMARYNA 280 MG 3
MIES.**

wit. D: bardziej ↓ obj. podrażnieniowe
S: bardziej ↓ obstrukcyjne

Magnez



- krótki, intensywny: ↑ Mg do krwi
- długi, regularny: ↑ zapotrzebowania, przesunięcia kompartmentowe, niedobory tkankowe → (GLU → LA), mikrouszkodzenia mm
- Mg: regeneracja, profilaktyka bólu
- ALE JAK?

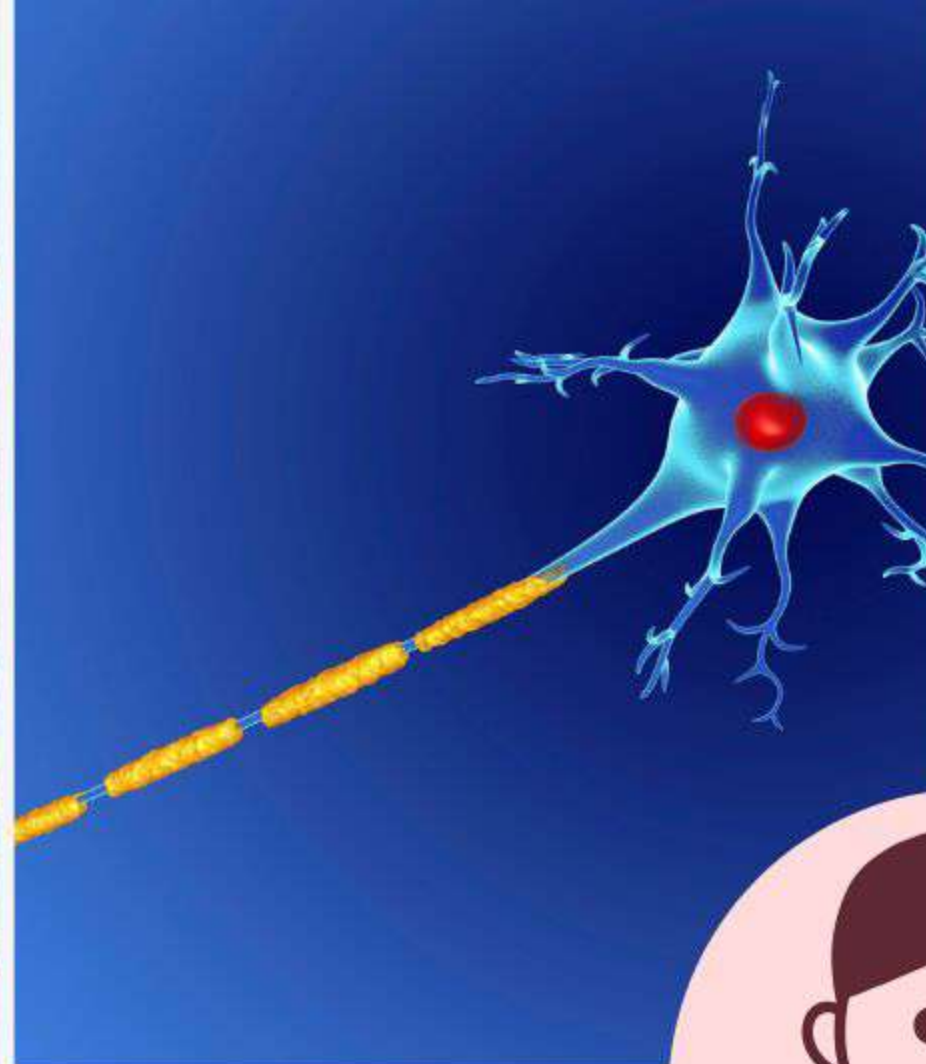
Magnez

WŁOCHY | 38970118



analiza 4 RCT, n=73, 19-27l.

- dawka +20 proc. (wiek, płeć)
- 2 godz. przed wysiłkiem (po 1 h szczyt wchłaniania)
- w pokarmach nawet w okresie roztrenowania!
- K: faza folikularna

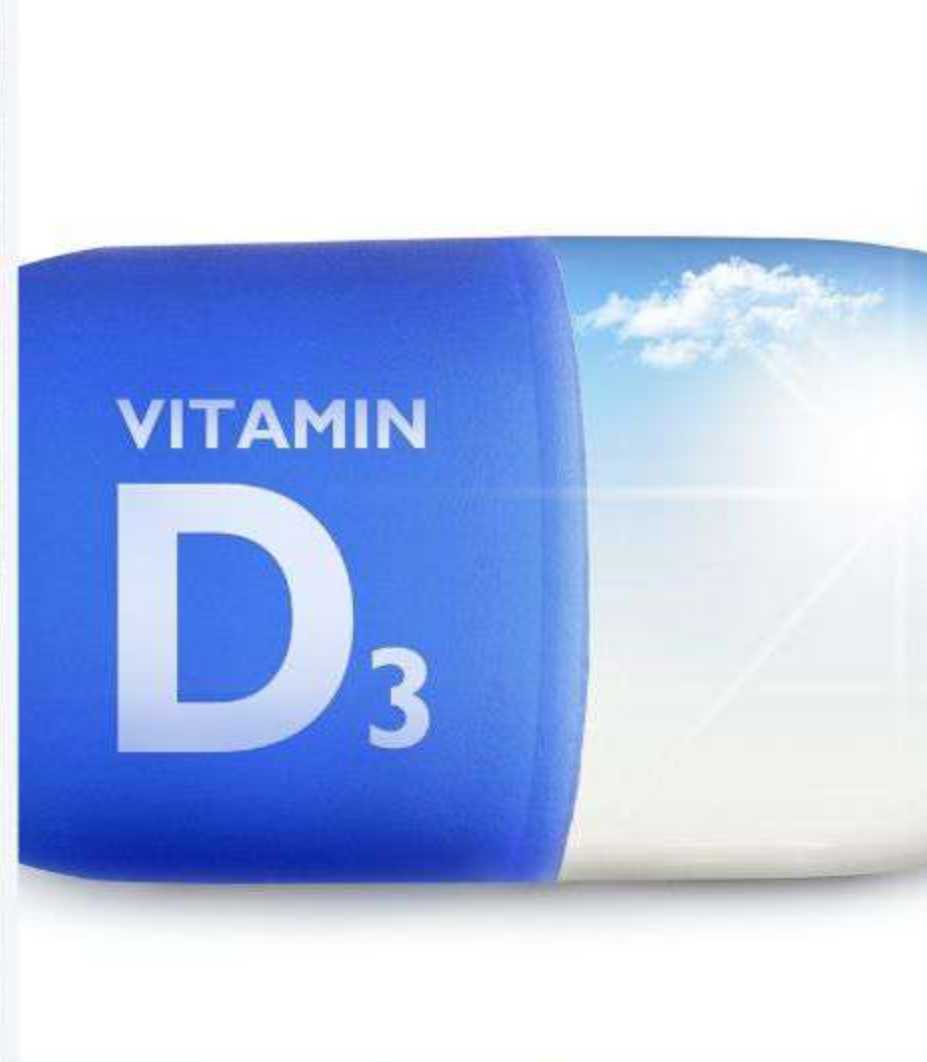


BREAKTHROUGH PRIZE LIFE SCIENCES

Alberto Ascherio
(Harvard) & Stephen
Hauser (UCLA)

1993-2013, 62 mln
próbek (co 2 lata) od 10
mln wojska (955
zachorowań)

EBV u dorosłych ~ 32 x
↑ SM
ale nie CMV!

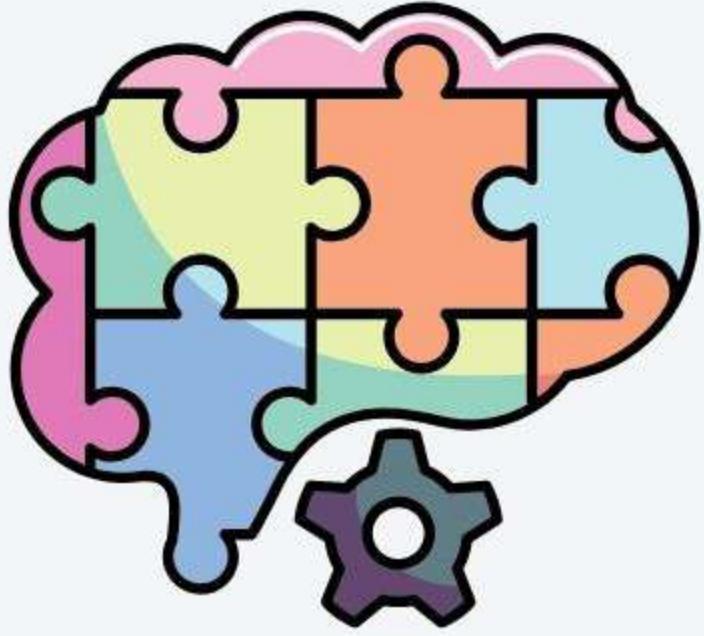


D-Lay MS RCT

CIS

n=303

połowa wit. D: 100 tys. j co 2
tyg. (vs placebo), 2 lata
aktywność chor. -34%
czas do rzutu 432 vs 224 dni
MRI: ↓ zmian (30%), nowych
zmian (40%)
ale nie nowe rzuty



n=250 tys., 130 review, 2700
badań

regularna aktywność:

↑ ogólne f. poznawcze SMD 0,4
↑ pamięć, f. wykonawcze SMD
0,25 (więcej: dzieci, nastolatki,
ADHD)

↑ ↑ efekty: gry wideo+ruch, do 3
mies., lekki-umiarkowany





RFN | 40050870

Paracelsus-Harz-Clinic (Quedlinburg), neuropatia cukrzycowa: multimodal pain therapy
rozgrzane kamienie > kąpiel czterokomorowa: $\searrow$ IL6, TNFalfa, QoL+/-, $\uparrow$ czucia wiibracji

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

Dziękuję za uwagę!

— Kolejny webinar 29 kwietnia

