INTEGMED.PL

NOWOŚCI MEDYCZNO-NUTRACEUTYCZNE

29 kwietnia 2025

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

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

Stawy!

TURCJA | 39719905

RCT placebo, kolagen typ 1-3

n=31 ok 54 l

CHZS stopnia 2-3

8 tyg. suplementacji

Stawy!

TURCJA | 39719905

↑ w skalach VAS, WOMAC,
KOOS-PS, SF-12
6-MWT, skala równowagi
Berga

VIDEO

n=173, Vitamin D Effects on Osteoarthritis (VIDEO)
wtórna analiza, 2 lata obs.
wit. B9 ~ ↓ bólu kolan, sztywności
↓ bólu stóp i pleców
↑ mm. nóg

↓ leptyna, apelina

CHINY | 39604894

PNŻ

ekstrakt (n=154) vs.
mikronizowana oczyszczona
frakcja flawonoidów (n=149)
13 szpitali, rozpoznanie USG

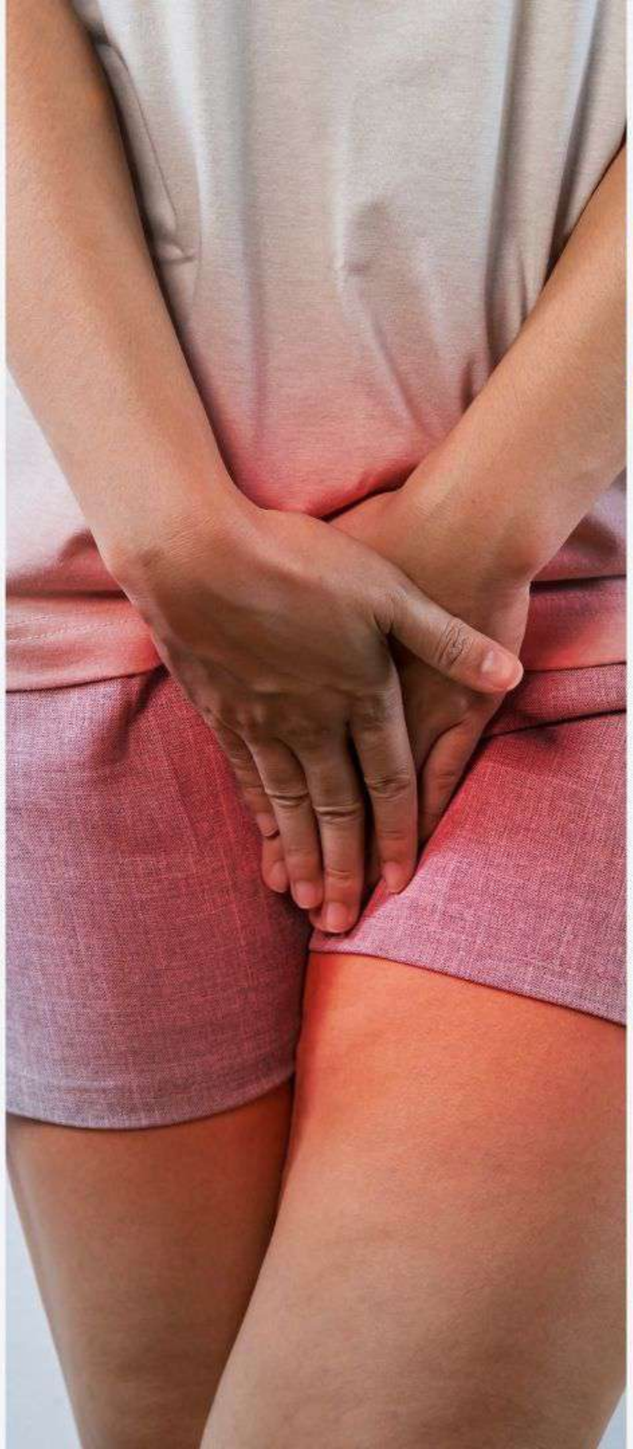
KOREA PŁD. | 39009117

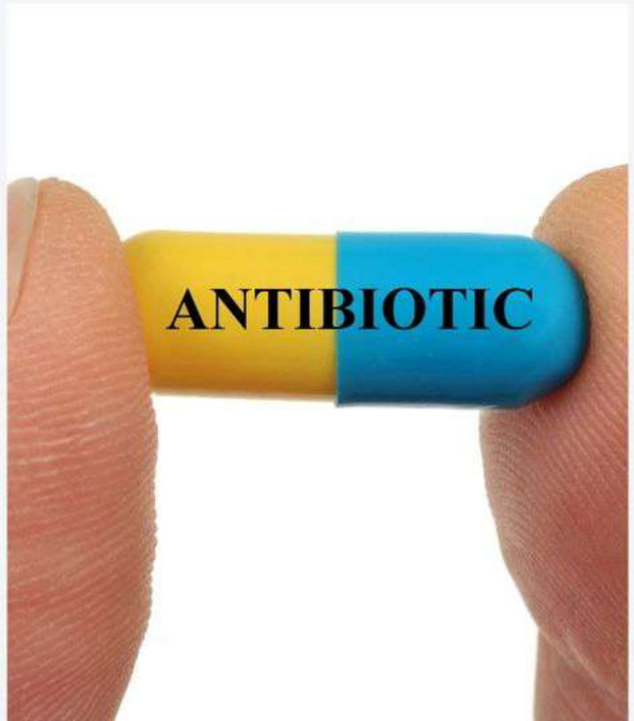
PNŻ

zmiany w CIVIQ-20, VAS, Venous Clinical Severity Score:
↓punktacji po 8 tyg. w obu grupach
↓obw. łydek

KOREA PŁD. | 39009117

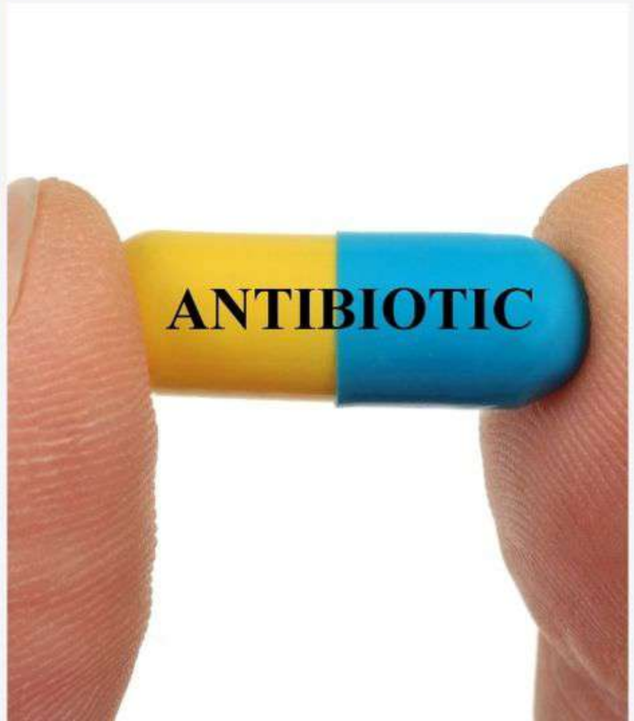
IRAN | 400329O5





Bacterial vaginosis
zab. równowagi,
↑ Gardnerella vaginalis
upławy, świąd, pieczenie
n=100, 18-49 l., Amsel(+)
40 ng NANO vs
metronidazol, 7 dni ,
ocena po 2 tyg.

IRAN | 40032905

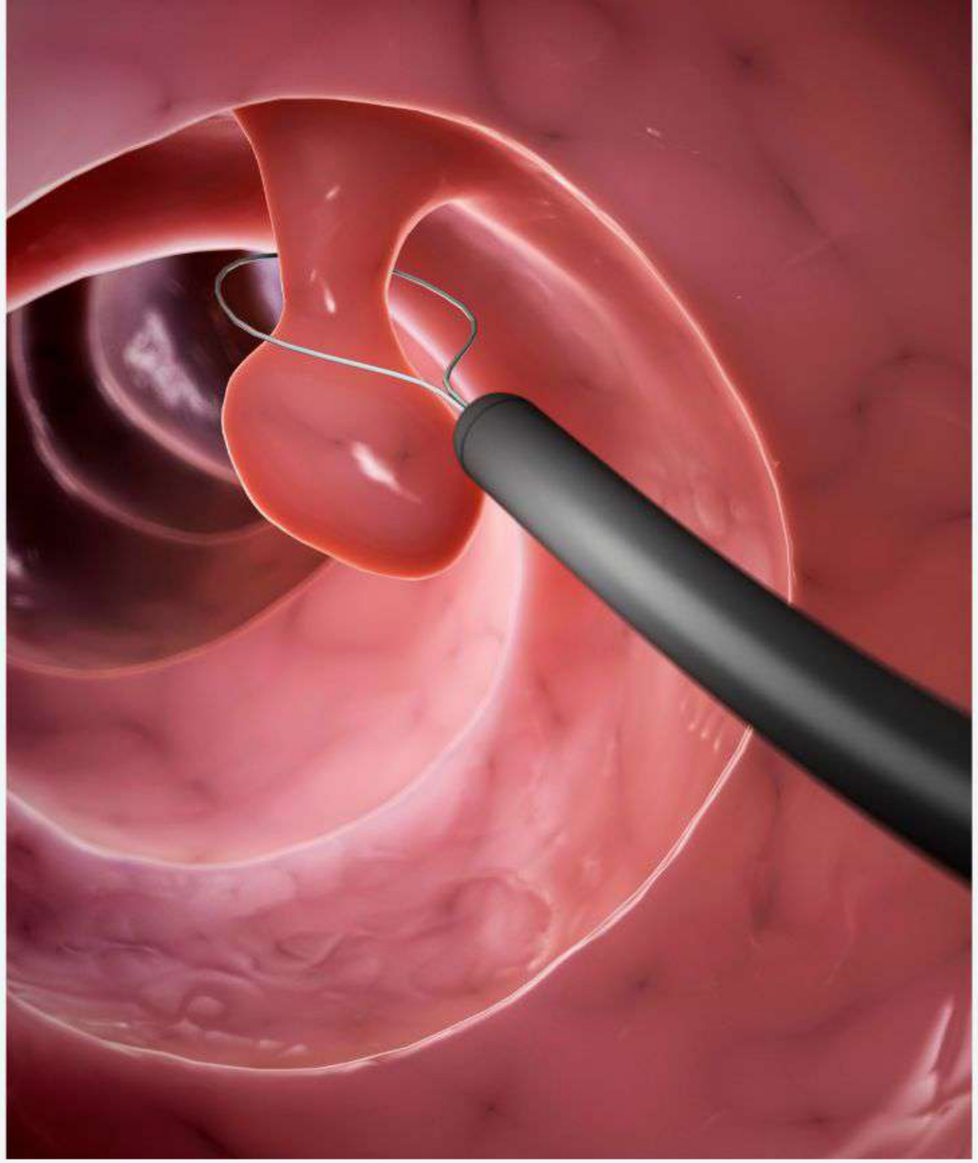


całkowita poprawa:
80 vs 40%
istotne różnice: upławy, pH, kom. jeżowe, test z KOH
efekty długofalowe?
nawroty?

IRAN | 400329O5

bakteriostatycznie
↓ biofilmy
odbudowa mikroflory
↓ st zapalny, stres ox →
↓ podatność na
infekcje?

seaFOOD



UK | 39675479

ΔEPA niezależnie od randomizacji (2g) i diety, T = 12 mies.
ΔEPA +0,5% (RBC, bł. śluzowa) ~ niskie stężenie wyjściowe, przydział do grupy EPA, wysoka adherencja:

- ↓ wykrywanie polipów o 37%
- ↓ liczby polipów o 25%

Marskość wątroby

↓ hepatocyty
↓ metabolizm
↓ aktywacja wit. D

Witamina D

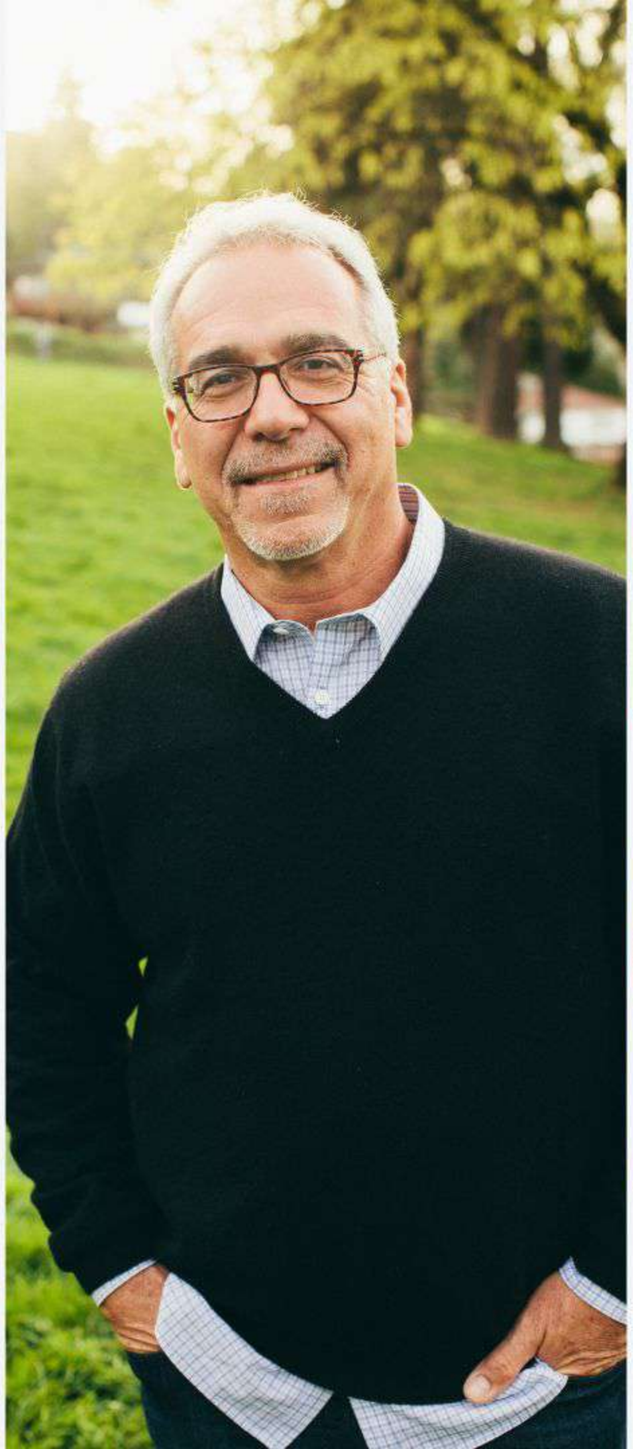
n=50, 50 tys./tydz., 12 tyg.
vs
placebo

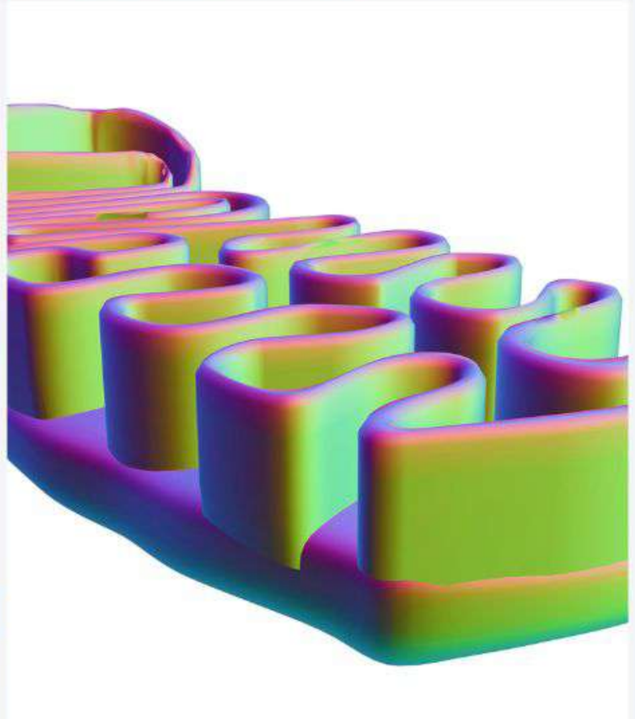
po 12 tyg.

↑ 25-OHD
↓ insulinooporności, glikemii
←stymulacja hepatocytów (rec. ins,), metabolizm
↓ ryzyko osteoporozy, infekcji

Iran | 39882304

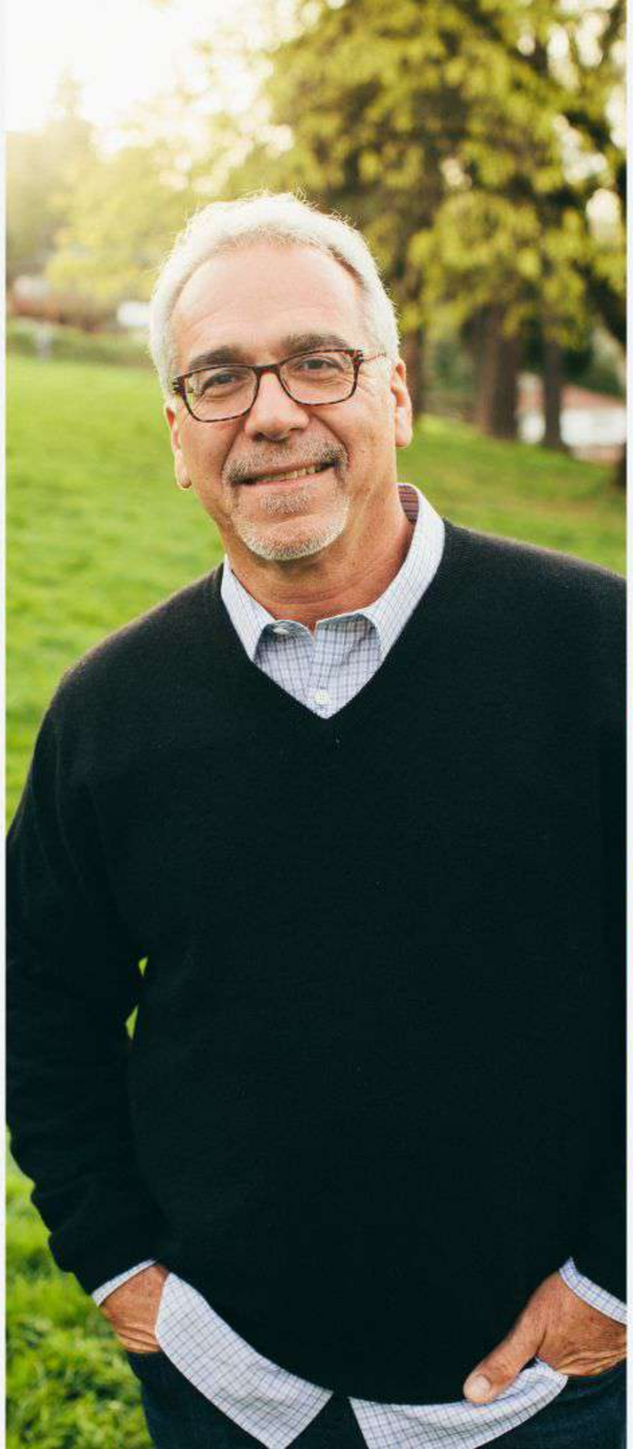
CHINY | 394623324

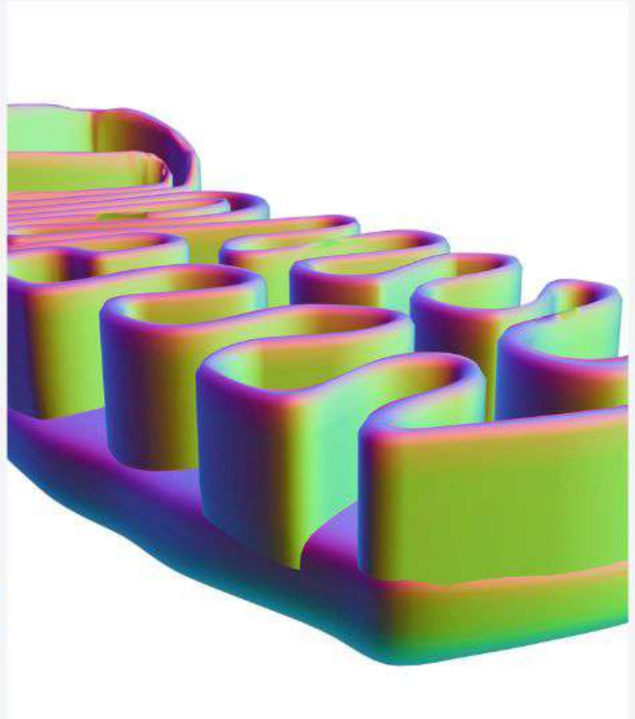




metaanaliza 30 RCT
↓ zgon o 35%
↓ hospitalizacji (←NS) o 35%
↑ 6MWT
↓ NYHA
↓ BNP
↑ EF

CHINY | 394623 24





Koenzym Q10

energetyk miokardialny

(~ATP)

antyoksydacja

przeciwzwłóknieniowy

ANN

Bifidobacterium longum, B. infantis, Lactobacillus acidophilus, L. paracasei, Lactobacillus gasseri + frukto-, galakto-, ksylooligosacharydy, inulina.

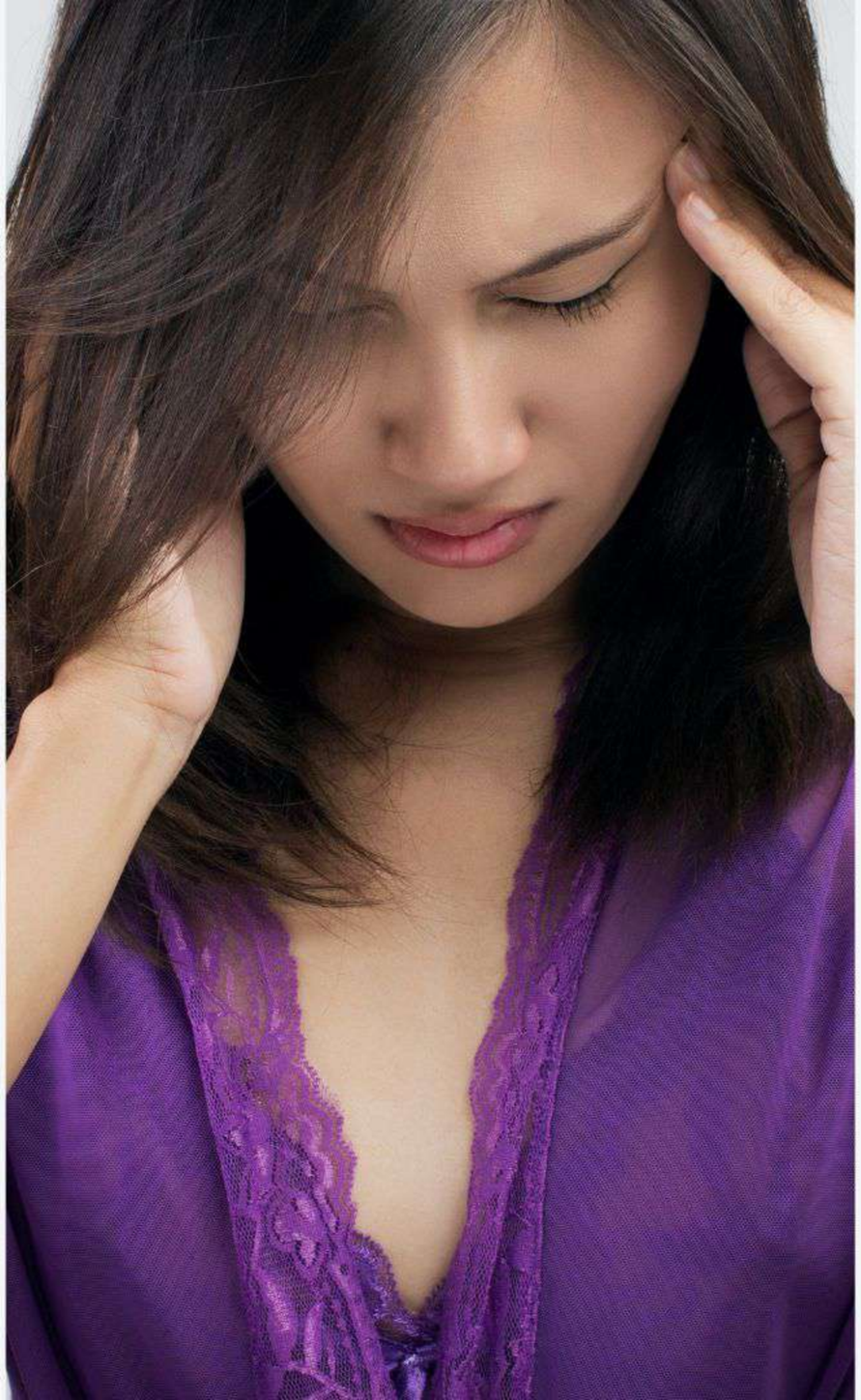
CHINY | 39555052

N=106, 90 DNI

↓ wodnistego wycieku, kichania
lepszy profil cytokin
↑ kw. octowy (uszczelniacz)
↓ kw. masłowego (dołączyć!)
41 szlaków metabolicznych
różnych z placebo!

CHINY | 39555052

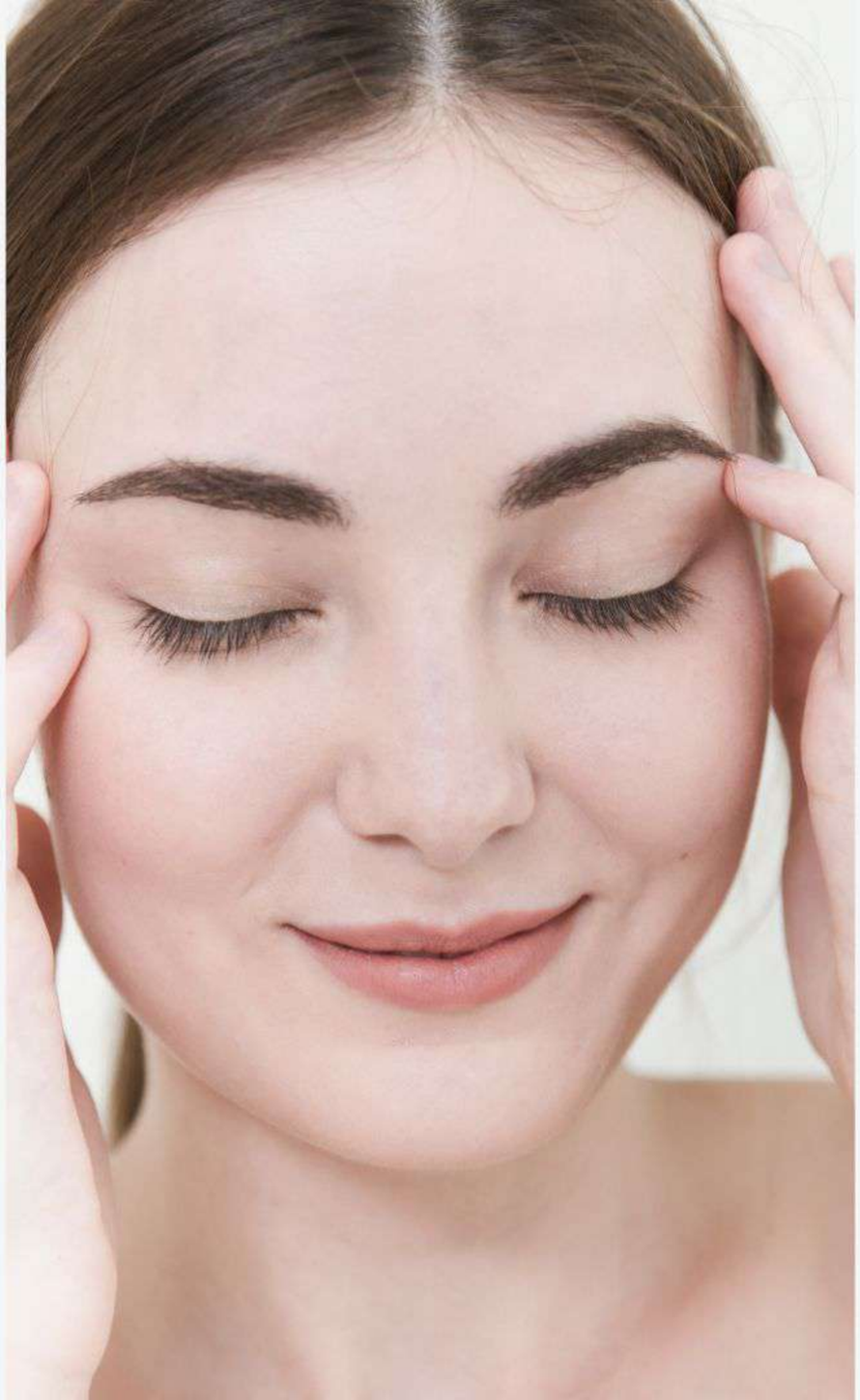
Migrena



IRAN | 39539367

Migrena

IRAN | 39539367



Przegląd piśmiennictwa:

B2

omega-3

kwas alfa-liponowy

magnez

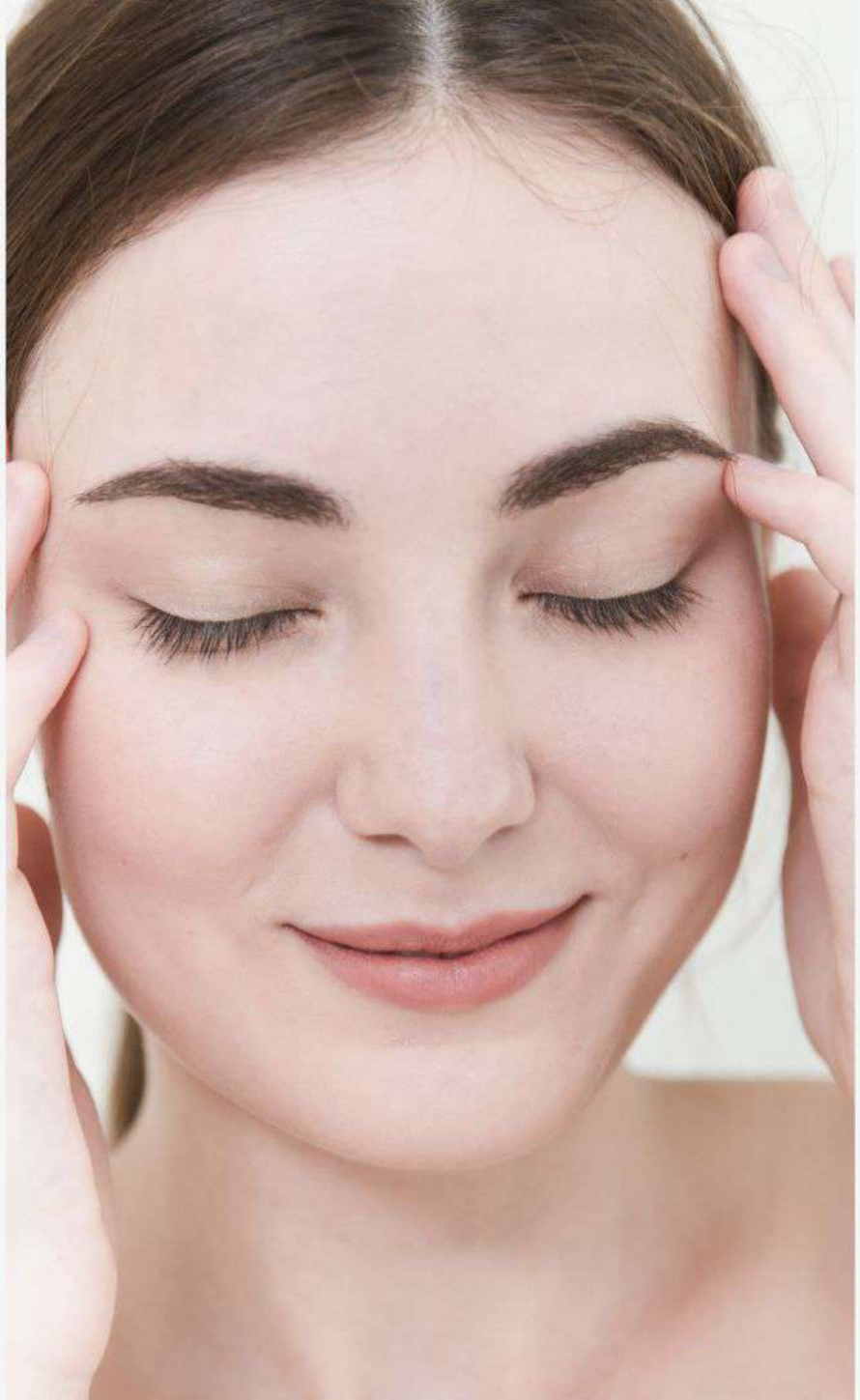
koenzym Q10

imbir

kofeina

+leki p-bólowe

Migrena

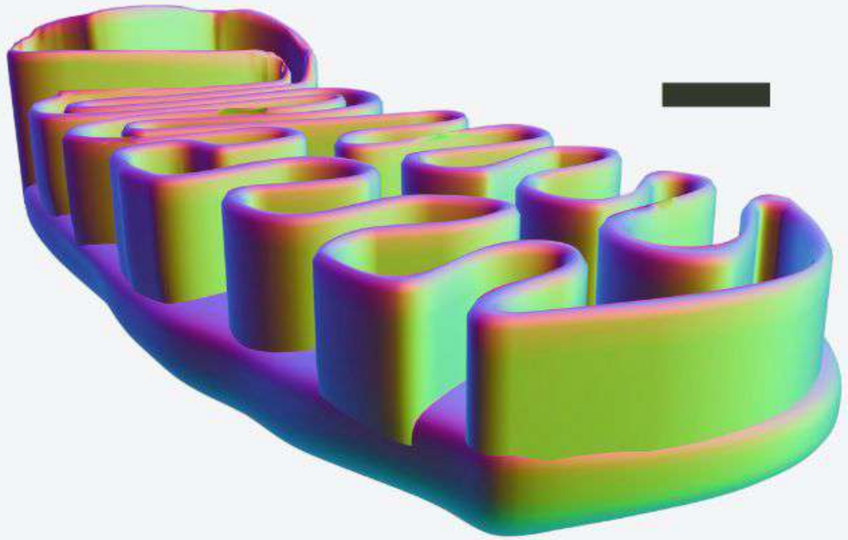


Mechanizmy:

- stres ox > p-utleniacze = uszk. mitochondriów, ↑ n. V
- ↓ wit. C, E, CoQ10, glutationu → ↑ podatność
- stres ox → st. zapalny → przepuszcz. BMK → mikroglej→nadwrażliwość
- stres ox w mitochondriach → CGRP → ↑↓naczynia i zapalenie
- ↑ GLU i homocysteina

IRAN | 39539367

Migrena



Przegląd piśmiennictwa:

B2

omega-3

kwas alfa-liponowy

magnez

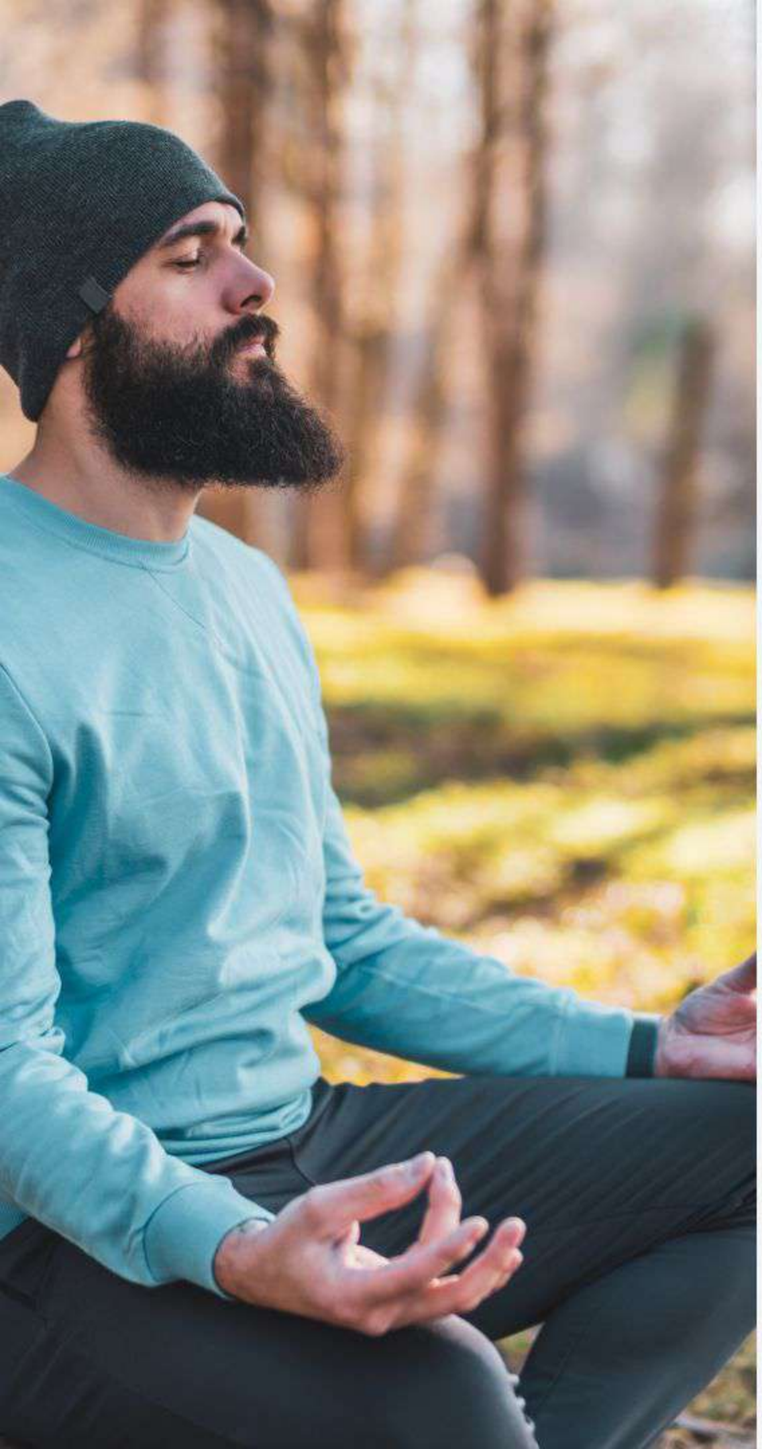
koenzym Q10

imbir

kofeina

+leki p-bólowe

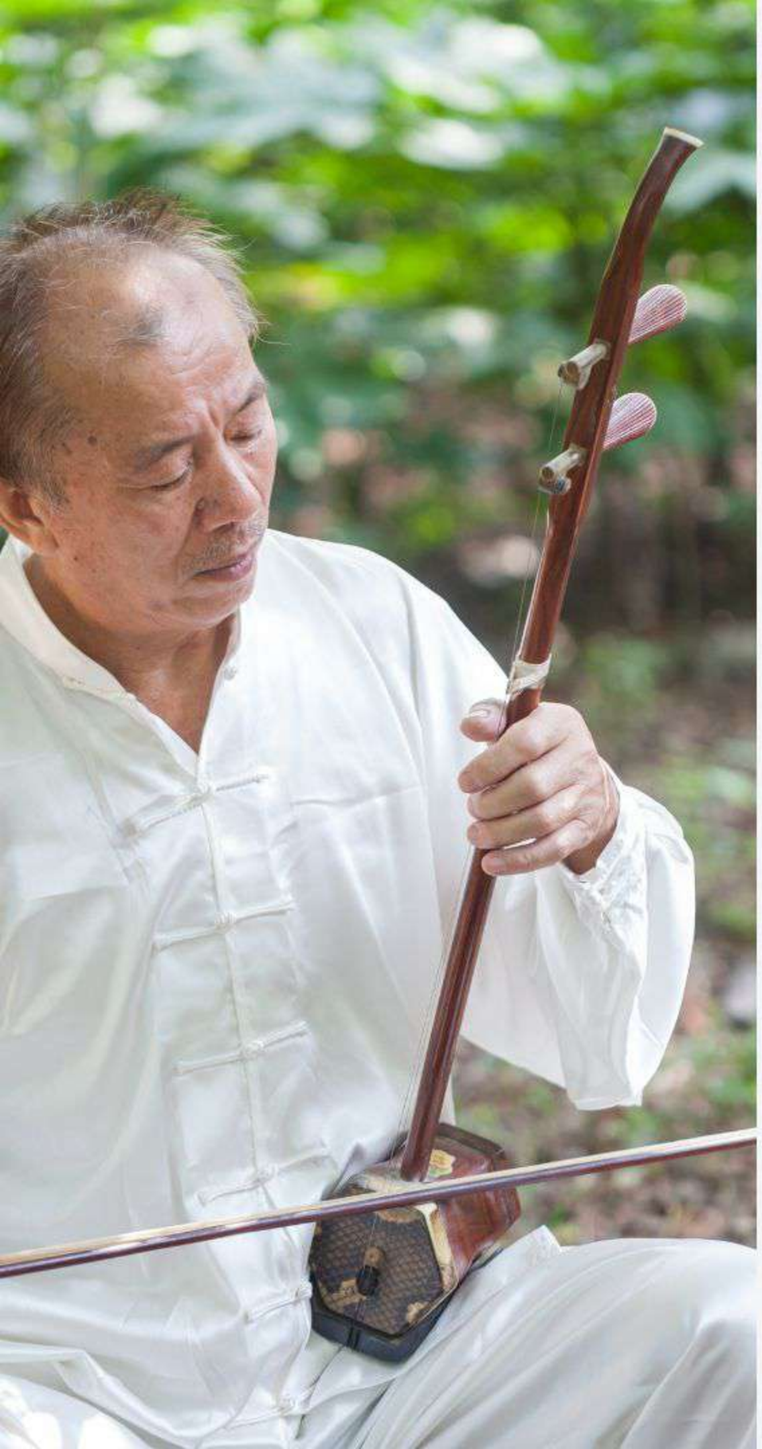
IRAN | 39539367

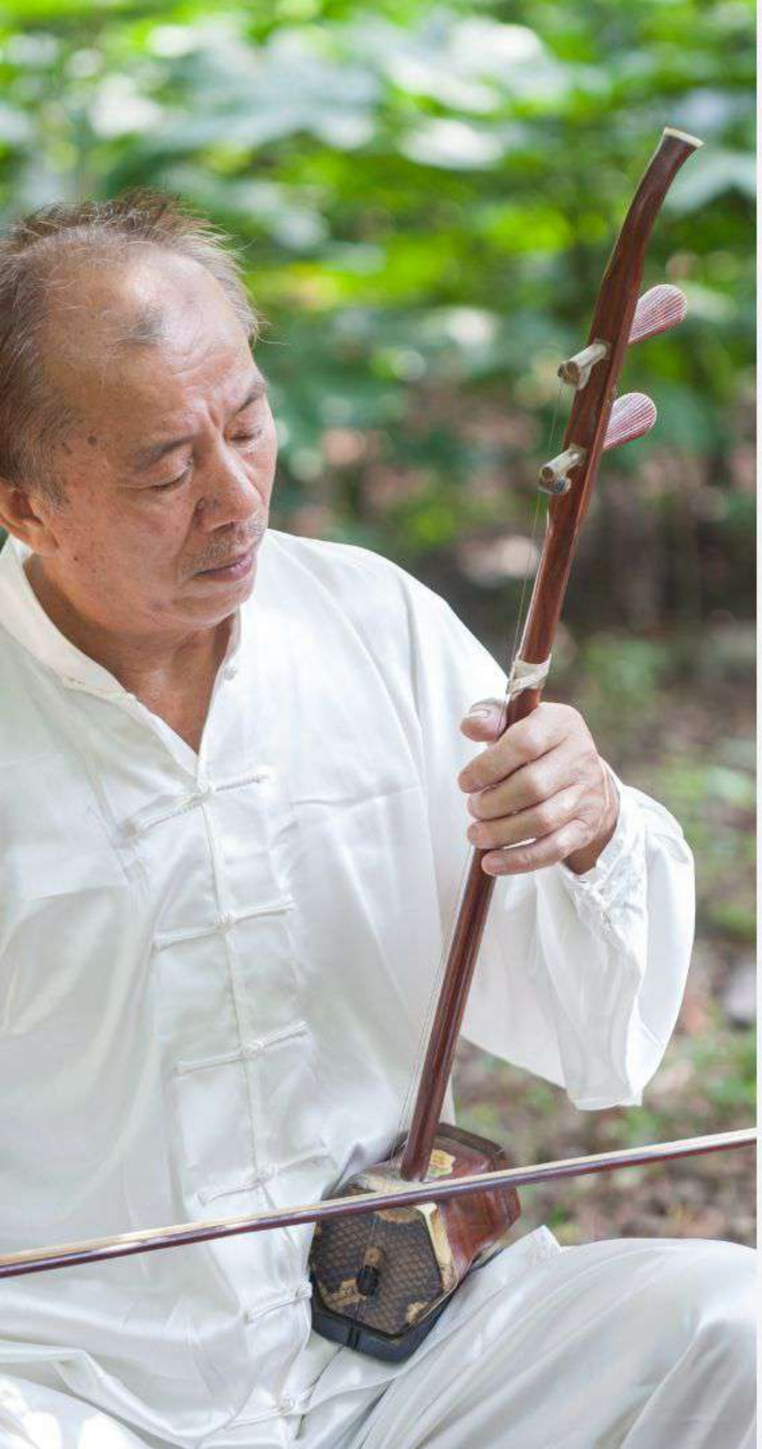


n=21,171 UK BIOBANK, D2 ale bez powikłań mikronaczyniowych: 14.5% suplementacja

po 12 latach: 2084 nefropatia, 2401 retinopatia, 831 neuropatia

suplementacja: RR 0,89 złożone powikłania + nefropatia, ale nie izolowana neuro-, retinopatia

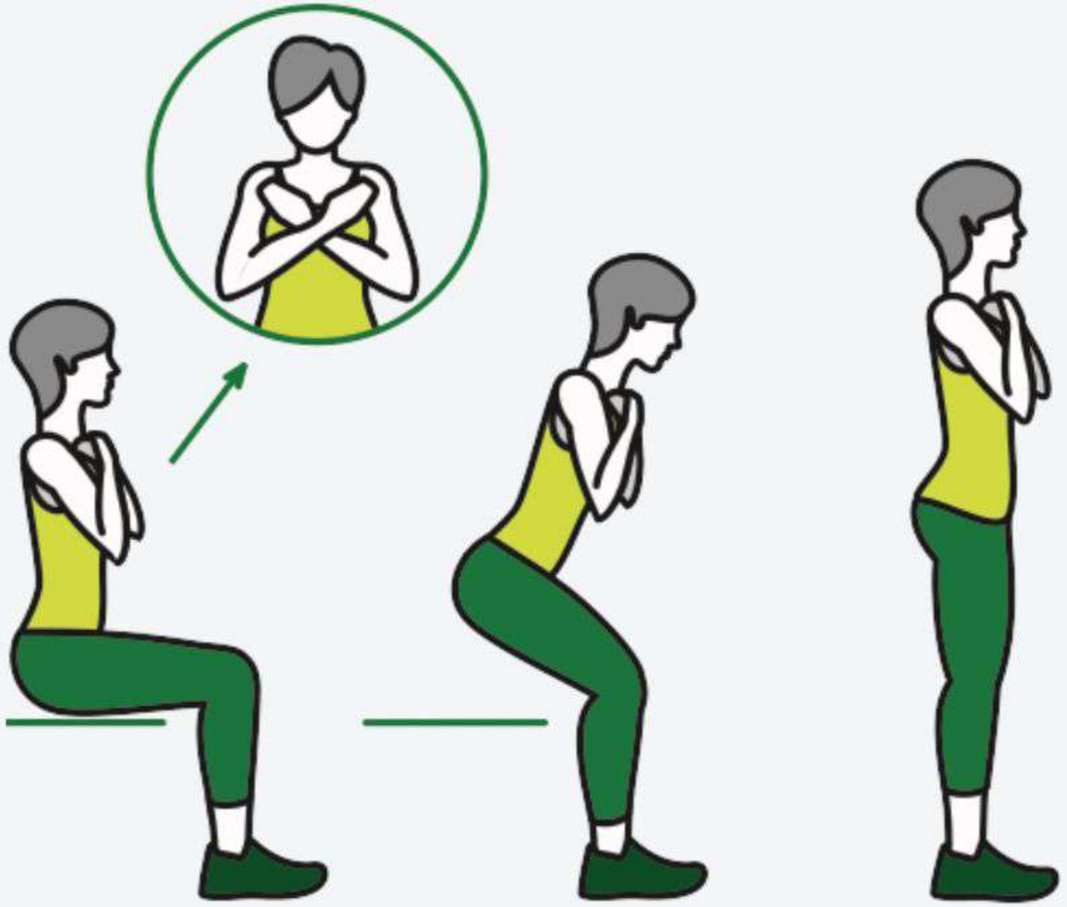
Glukozamina

2008-2018, n=1927, 24% codzienna konsumpcja
HR D2 0,40-0,50 dla:
wiek 65-79, niepijący, regiony wiejskie (rolnicy),
zależni finansowo

Chinese Longitudinal Healthy Longevity Survey

CHINY | 40134055

2008-2018, n=1927, 24% codzienna konsumpcja
HR D2 0,40-0,50 dla:
wiek 65-79, niepijący, regiony wiejskie (rolnicy), zależni finansowo

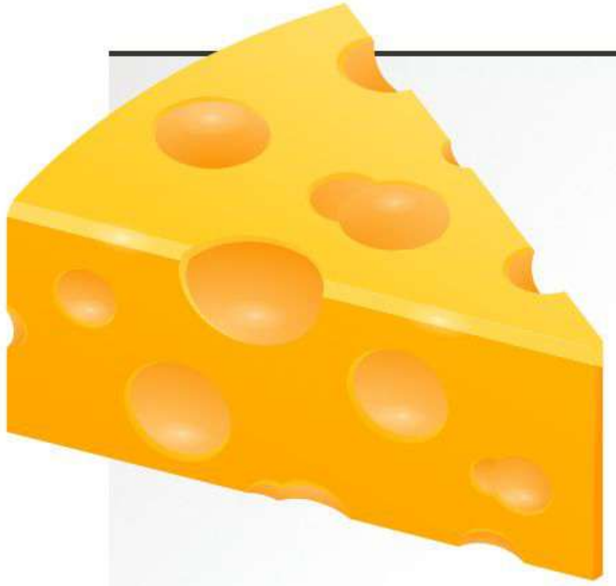
Chinese Longitudinal Healthy Longevity Survey

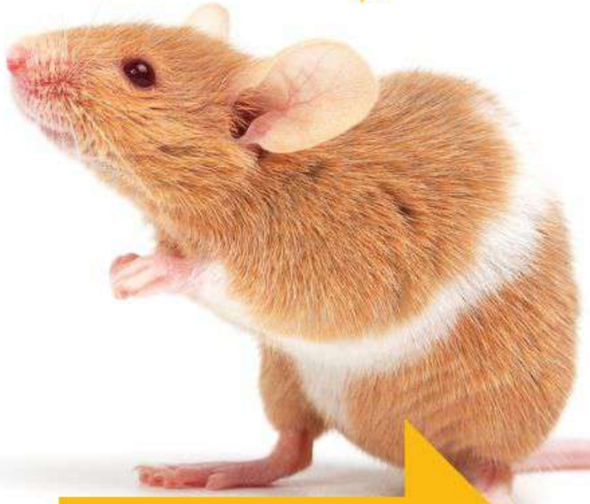
30-s test wstawania z krzesła

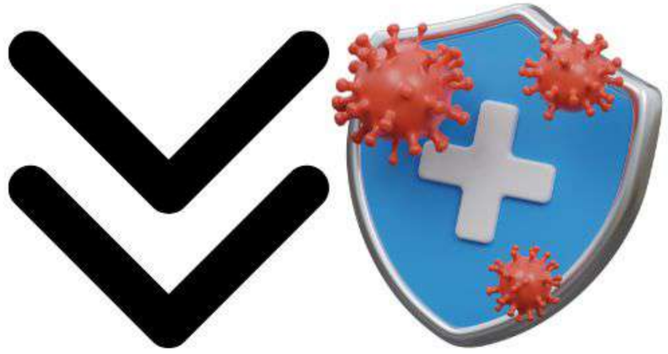


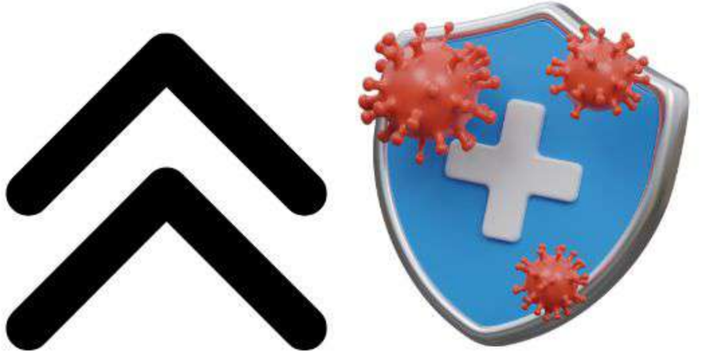
CDC.GOV

AGE	MEN	WOMEN
60-64	< 14	< 12
65-69	< 12	< 11
70-74	< 12	< 10
75-79	< 11	< 10
80-84	< 10	< 9
85-89	< 8	< 8
90-94	< 7	< 4







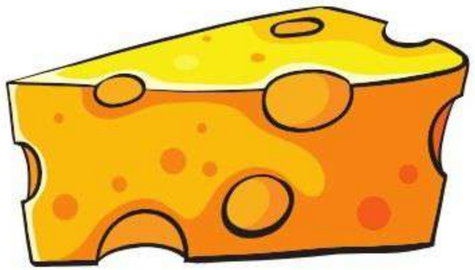


UK | 40184437

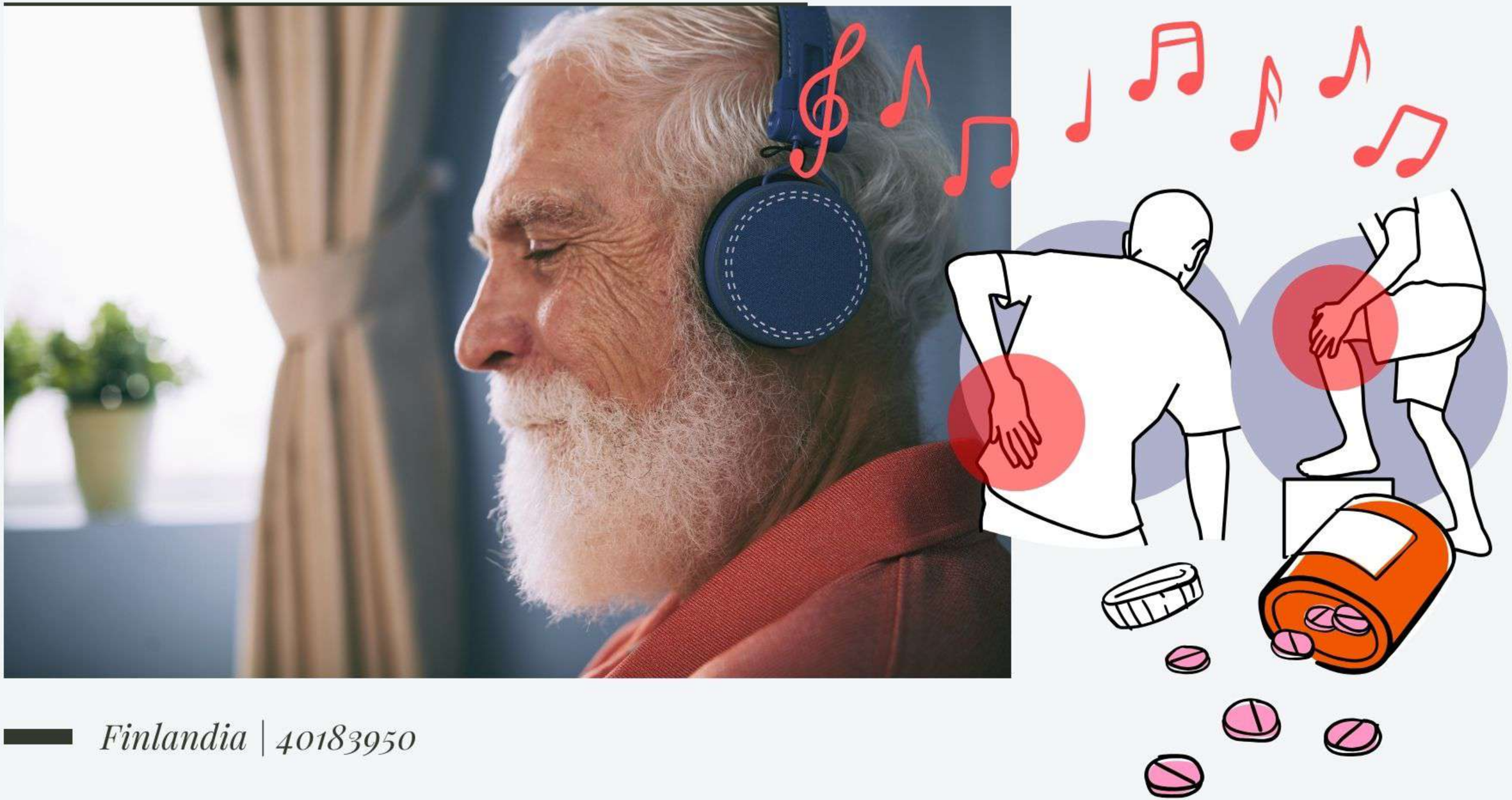
głód

“mało energii”

↓ CCL2
↑ kortykosteron
(wzmacniacz)



↓ ↓ ↓ ↓



Finlandia | 40183950

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

Dziękuję za uwagę!

Kolejny webinar 13 maja