

INTEGMED.PL



NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

13 maja 2025

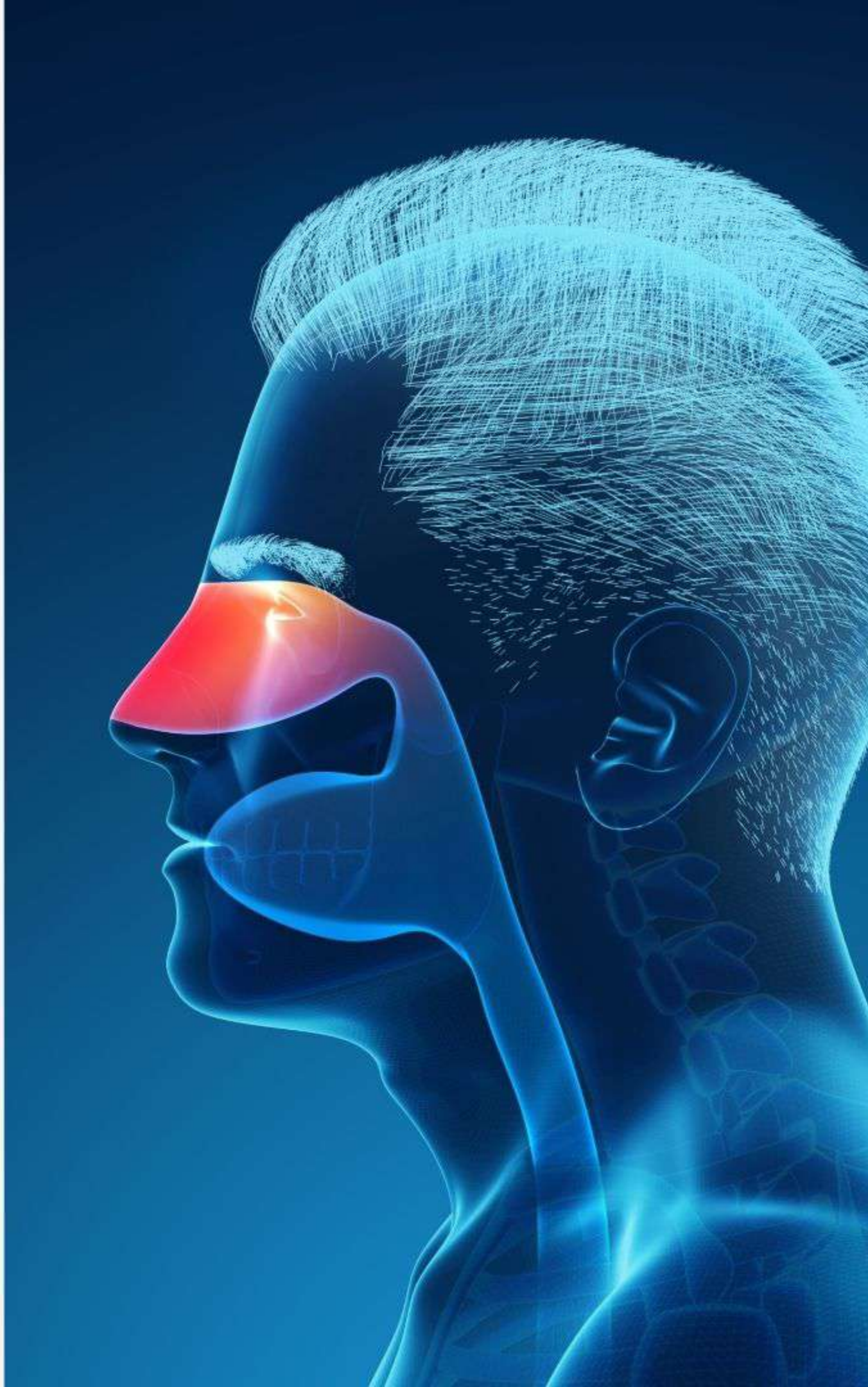


1. Niniejszy materiał ma wyłącznie charakter informacyjno-edukacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej

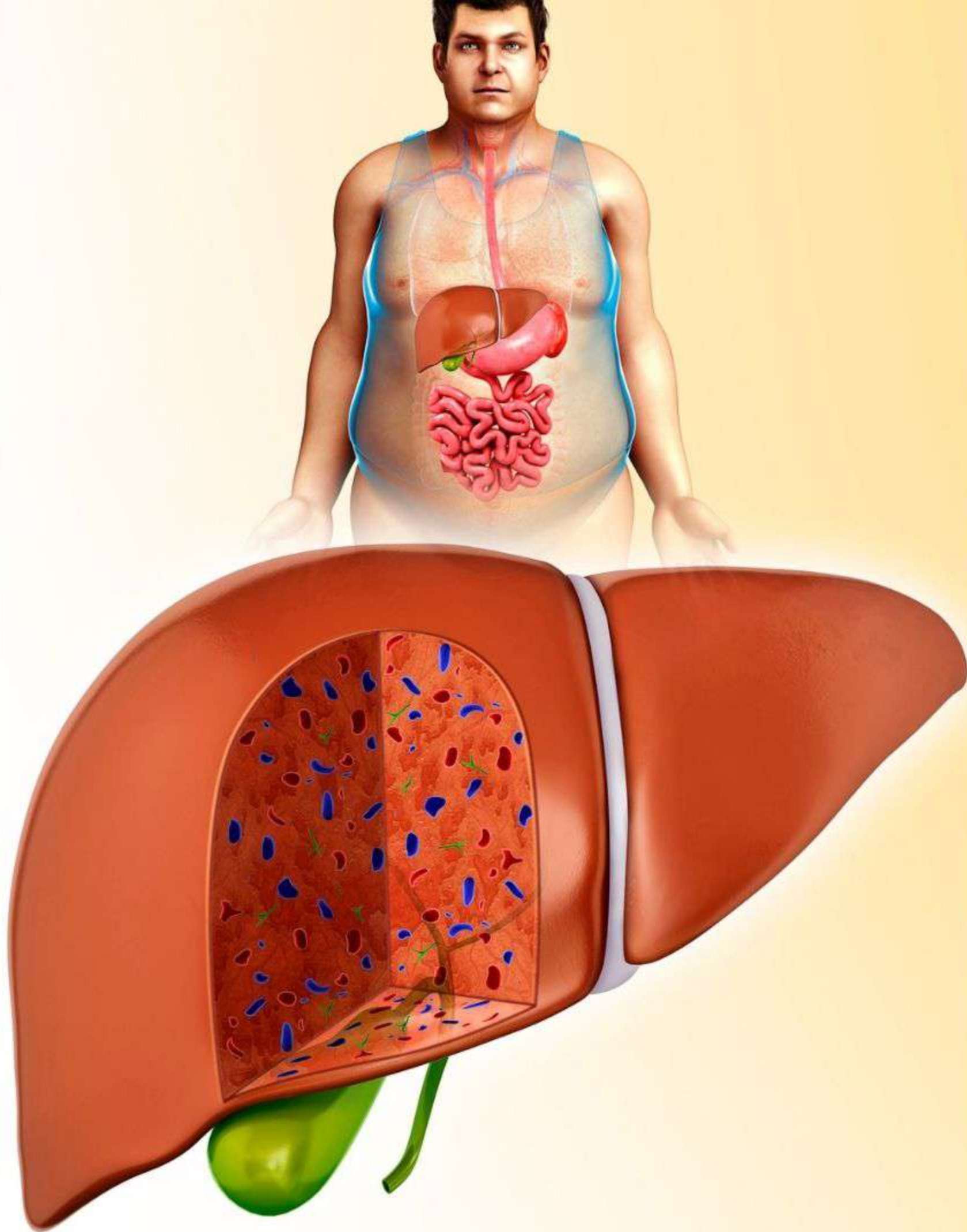
2. Źródła: PMID, np. Arabia Saudyjska | 35442954

Wita mina D

JAPONIA |
40005471



-
- metaanaliza 5 RCT
brak istotności, ale:
- ↑ kobiety ↓ skuteczność
 - efekt duży, jeśli (–) sterydy

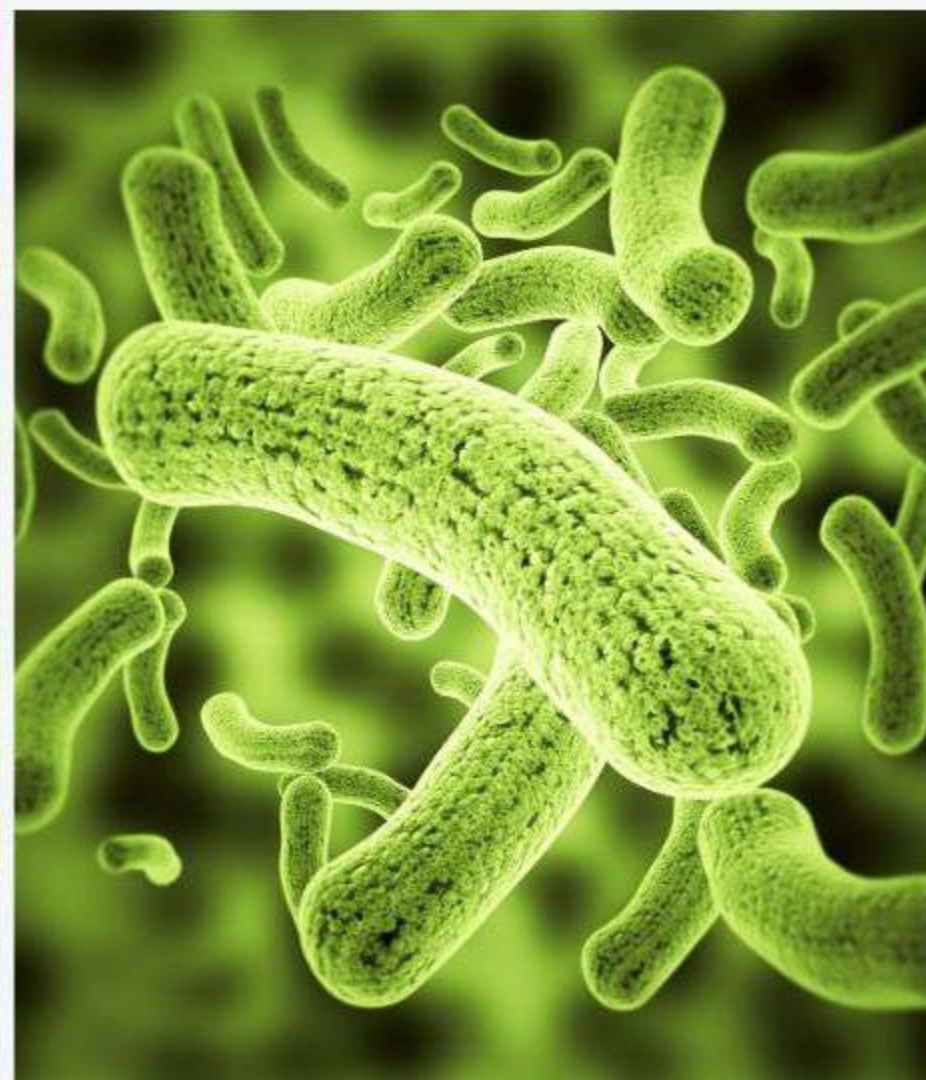
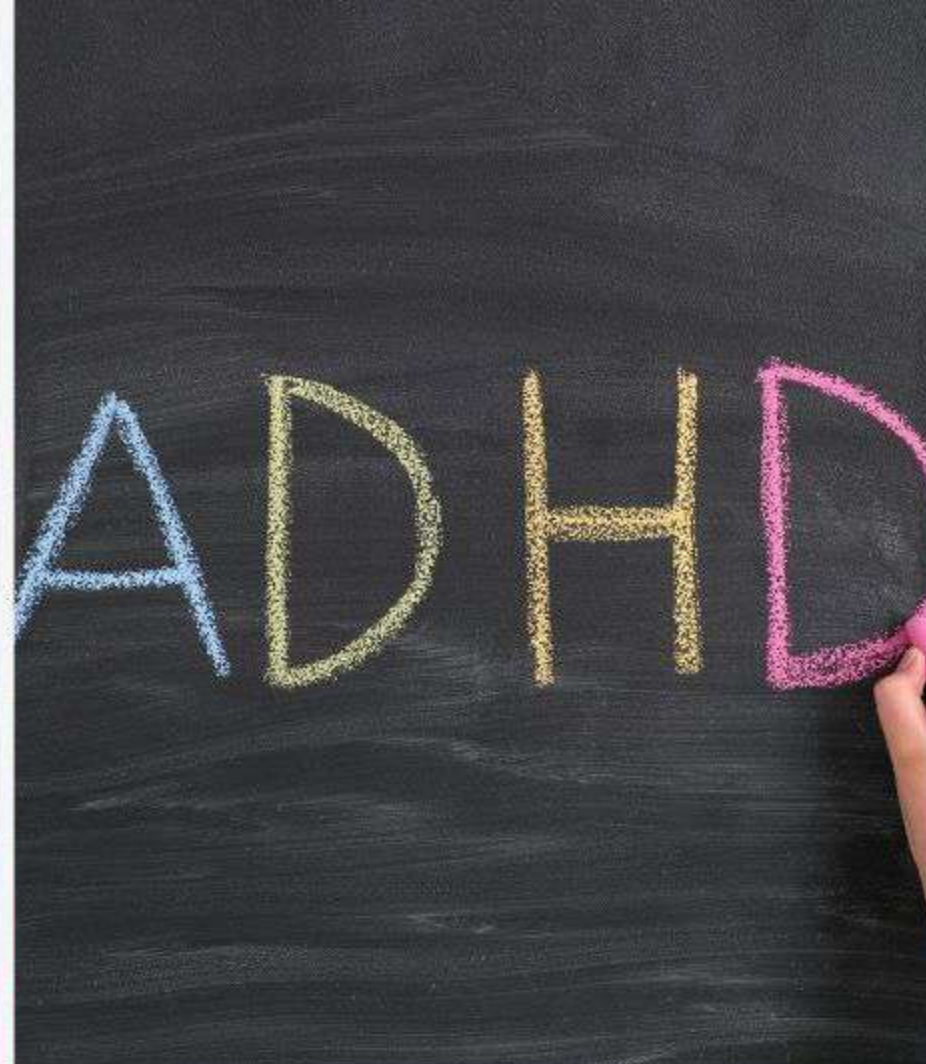


SYLMARYNA

n=83, 24 tyg., 103,2 mg vs placebo
fibroscan + biochemia + kał

HEPATOPROTEKCJA

↓ sztywność
↓ GGTP
↓ ApoB (1:1 LDL)
(-) profil lipidowy, stłuszczenie,
włóknienie
↑ różnorodności, Oscillospiraceae
↓ Selenomonadaceae



n=38/ADHD + 42/autyzm

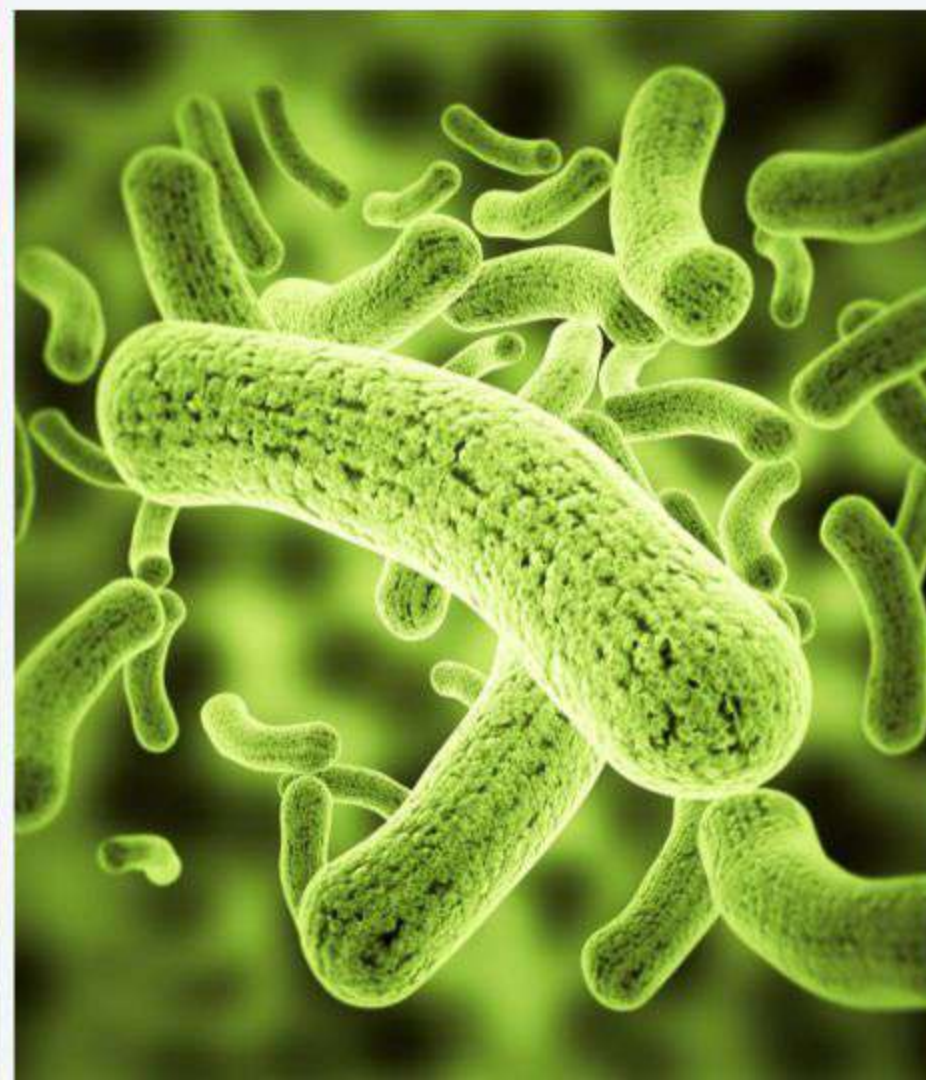
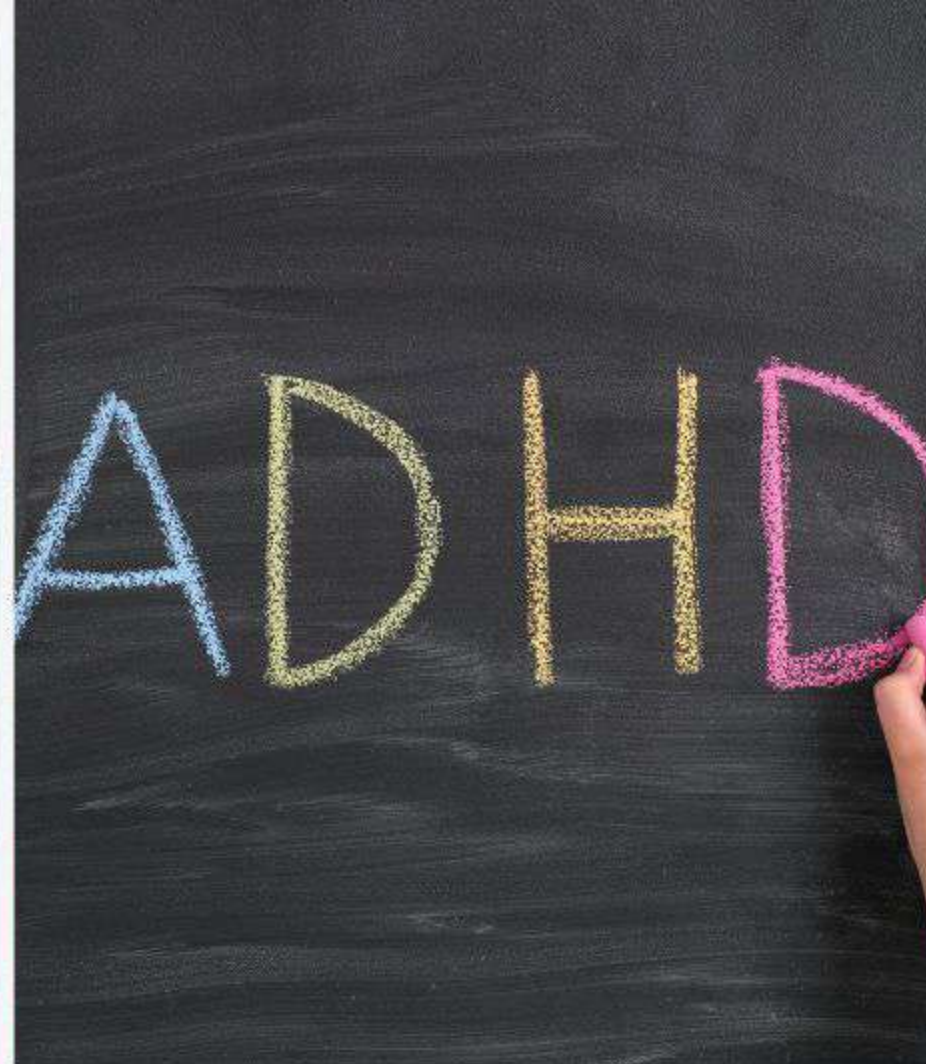
5-16 r.ż., 12 tyg.:

Lactiplantibacillus
plantarum,

Levilactobacillus brevis

1 mln CFU dziennie

dopamina + GABA



analiza podgrup:
młodsze:
↓ napobudliwość,
impulsywność
autyzm: ↑ QoL
okno terapeutyczne?

Suplementacja zawodowa

80 badań, 1450 piłkarzy, 31
suplementów diety lub placebo



MALEZJA | 39972597

Suplementacja zawodowa

dystans:

węglowodany+białko (BD)

węglowodany+elektrolity (D)

colostrum (U)

kofeina (M)



MALEZJA | 39972597

Suplementacja zawodowa

siła:

tajski żeń-szeń (M)



MAŁEŻJA | 39972597

Suplementacja zawodowa

wyskok:

beta-alanina, melatonina (U)

kreatyna, kofeina (M)



MALEZJA | 39972597

Suplementacja zawodowa

sprint:

kreatyna, melatonina (BD/D)

arginina (U)



Suplementacja zawodowa

zwinność:

kreatyna + HCO_3 (BD)

kofeina (M)



Suplementacja zawodowa

moc szczytowa:

pirogonian (M)

moc średnia:

kreatyna (D)

pirogonian (M)



MALEZJA | 39972597

Suplementacja zawodowa

subiektywnie zmęczenie:
węglowodany + elektrolity



MALEZJA | 39972597

LECZENIE NUTRACE UTYCZNE

n=32, uszkodzenie łąkotki

8 tygodni:

↓ ból, lęk przed ruchem

↑ QoL, funkcja stopy



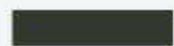
TURCJA | 39755603

SKŁAD

kolagen (I-III): 2,040 g
glukozamina 1,5 g
chondroityna 750 mg
MSM 500 mg
kw. hialuronowy 100 mg
olibanum 50 mg
wit. C 100 mg



TURCJA | 39755603



LIŚĆ OLIWKI

n=100. standard +

- maść (ekstrakt)
- ekstrakt doustnie
- oba
- kontrola



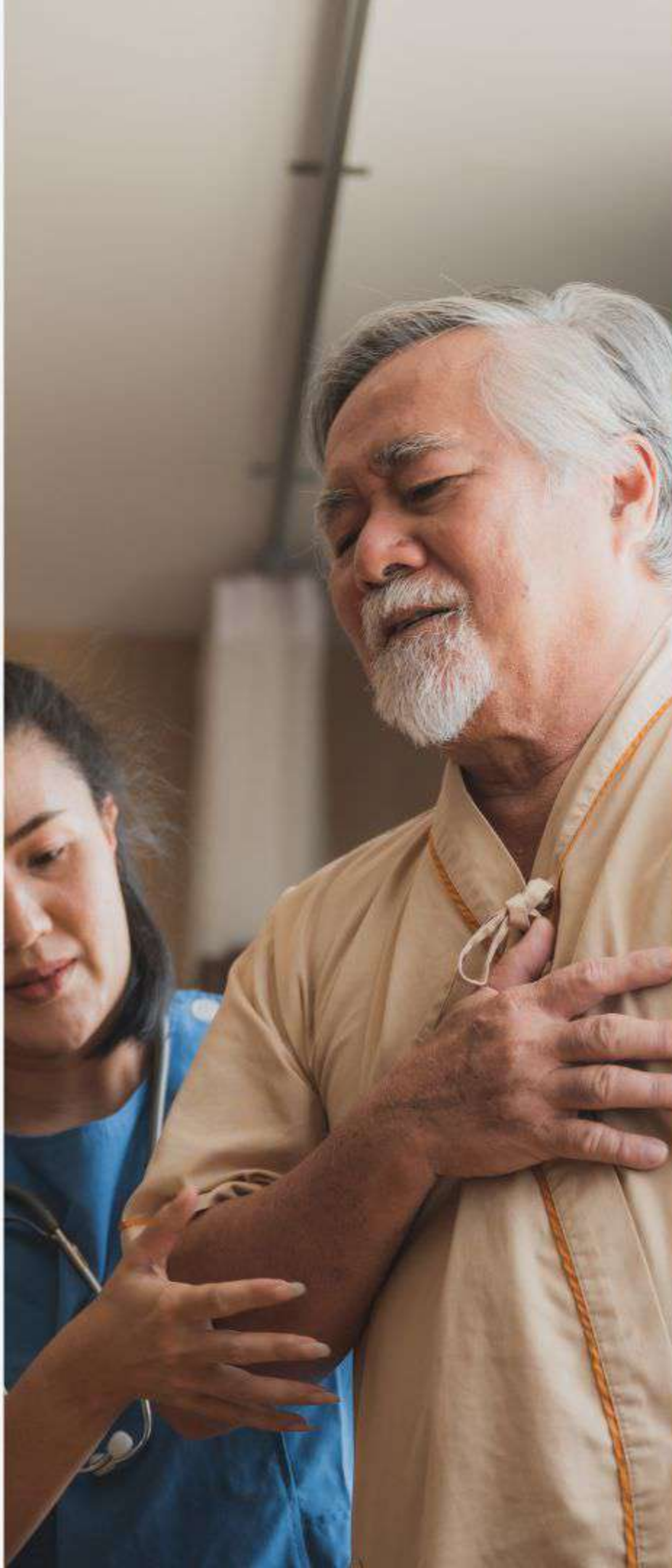
IRAN | 39955806

LIŚĆ OLIWKI

↓ bólu (↓ ↓ obie interwencje)
↓ COX2 ← hydroksytyrozol,
tyrozol, oleokantal i oleuropeina
(brak dz. niep. NLPZ)



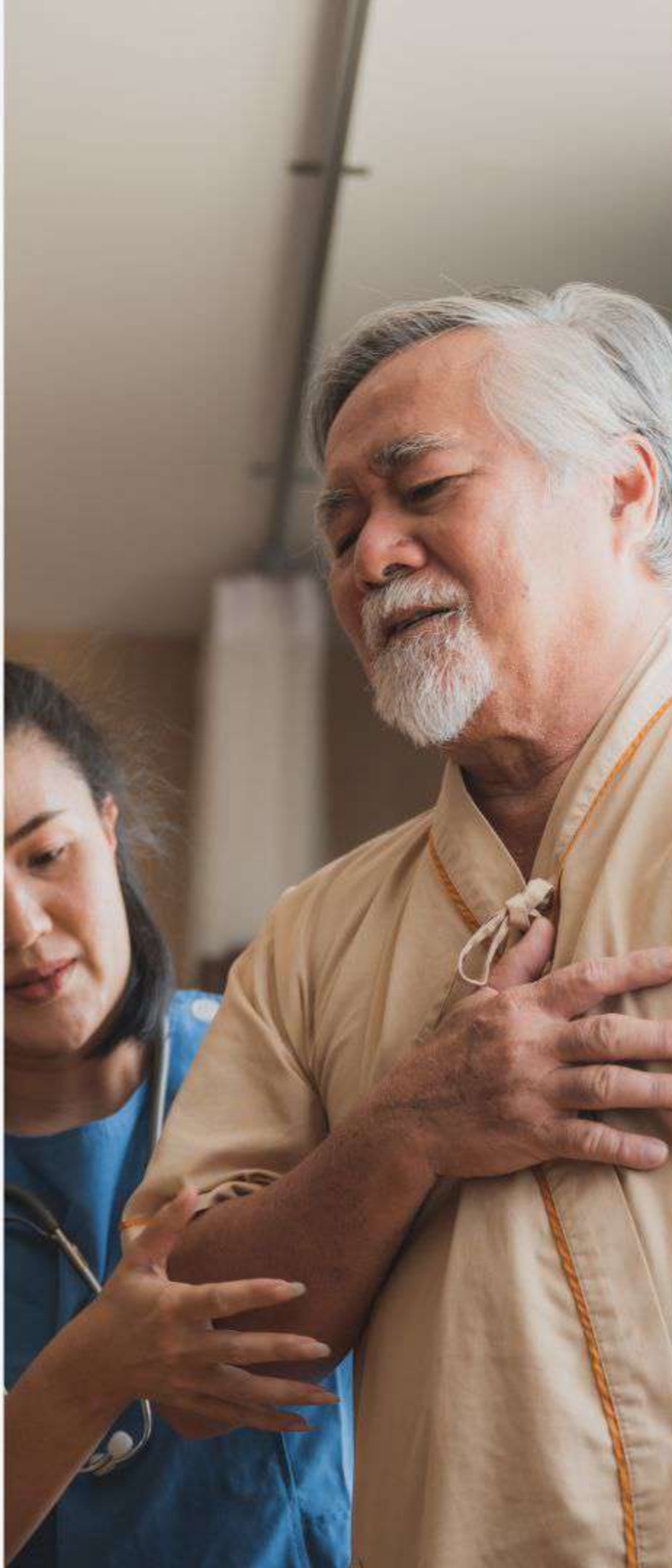
IRAN | 39955806



OMEGA-3



metaanaliza 14 RCT,
n=9075, ok. 66 l
2-4 g, >1 rok:
↑ EF, szczytowy pobór
O₂
DHA lub EPA
nie krócej, nie mniej



OMEGA-3



funkcja kardiomiocytów



- przeciwzapalne
- antyarytmiczne
 - śródbłonek
 - mitochondria

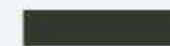


n=104, lewotyroksyna + witamina D
witaminy+minerały vs placebo
Se 200 µg, Zn 15 mg, Mg 250 mg, wit. A 2500 j.,
wit C 120 mg, wit. E 100 j
po 8 tyg.:
↓ FPG (89 vs 98,5 mg/dl)
↓ insulinooporność
↓ vs ↑ CRP
↑ QoL

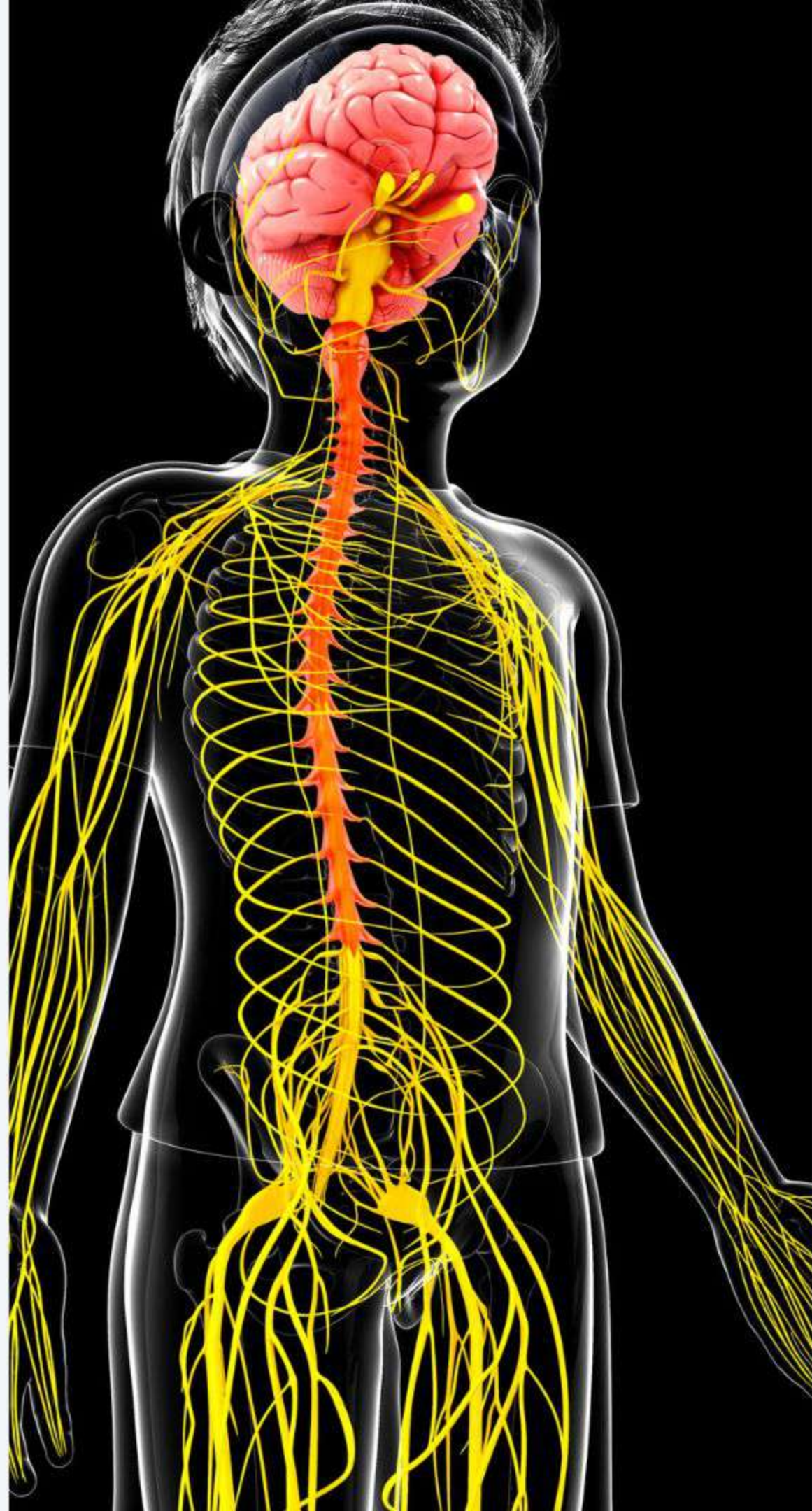
choroba Hashimoto



NATURE | 40267983 | INTL, ok. 1000 genomów z 11 krajów
kolibaktyna ~ rak jelita grubego, mutacje 3,3x więcej <40 r.ż. vs >70 r.ż.



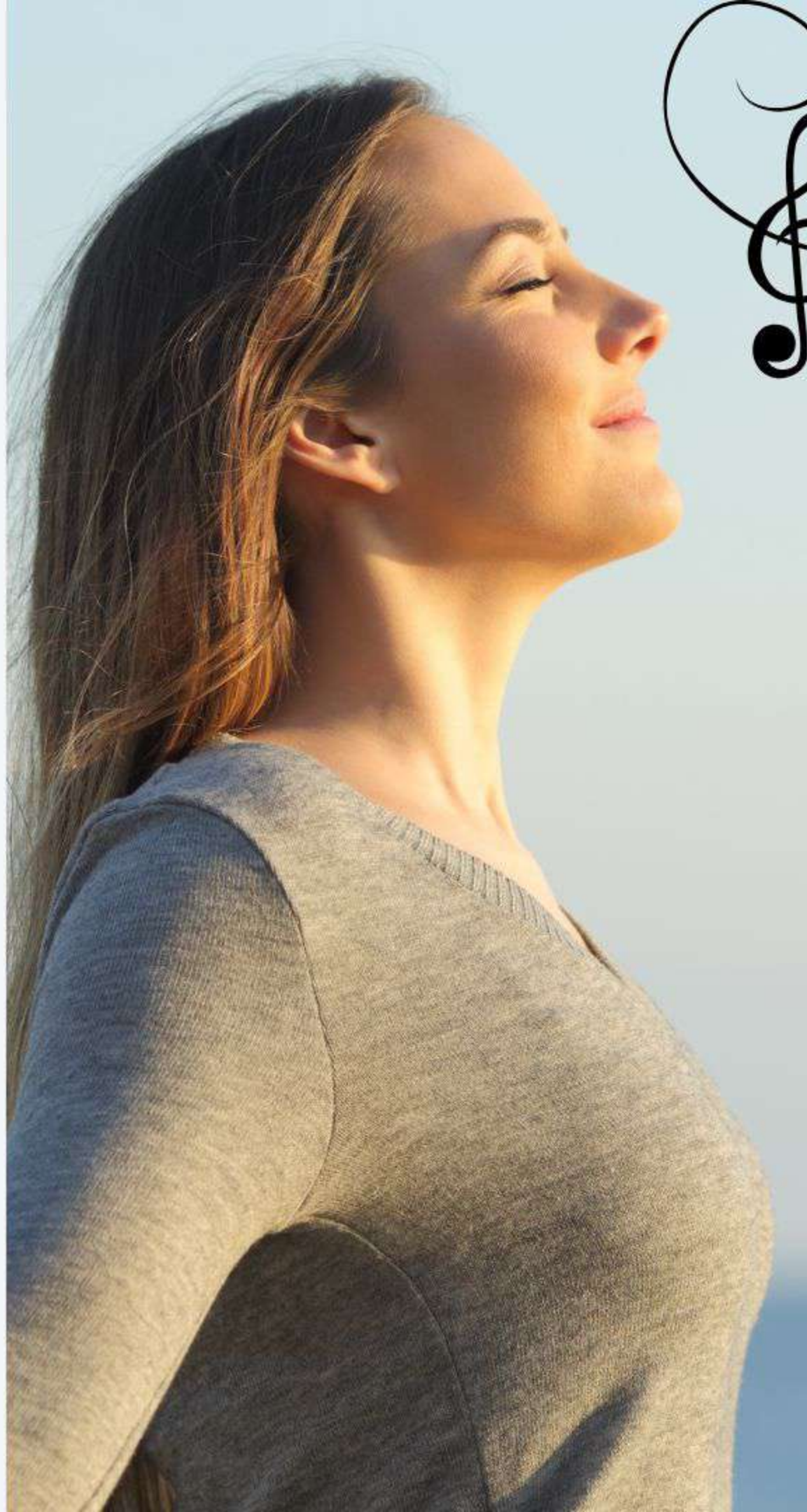
USA, UK | 39706521



VNS

n=493, depresja lekooporna
średnio 13 prób leczenia
9 mies.: ↑ percepcja jakości życia
i nastroju

USA, UK | 39706521



VNS

głębokie oddychanie
śpiewanie, nucenie, om
muzyka
płukanie gardła
masaż
zimno
medytacja, relaksacja
śmiech/interakcje
probiotyki, błonnik

CHINY | 40298850



**NZK, randomizacja
mendłowska UK
Biobank, n= 500 tys.**
ochrona vs ryzyko
(wyczerpanie
emocjonalne, BMI, SBP,
edukacja)
40-60% SCD do
uniknięcia!

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

Dziękuję za uwagę!

— Kolejny webinar 27 maja

