

INTEGMED.PL

NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

27 maja 2025



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

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

Ekstra(kt)

INDIE | 40099725



standaryzowany na sominon
n=40 MCI, 250 mg vs placebo,
60 dni, ocena po 30, 60
dniach

↑ kilka(naście %) po 30 d,
do 20-30% po 60 d:

- pamięć bezpośrednia
- ogólna
- robocza
- przetwarzanie wzrokowo-przestrzenne

Ekstra(kt)

INDIE | 40099725

aglikon witanozydu IV
receptory BDNF

? zdrowi, ch. Alzheimerera i in.

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO
SOCIAL | 39846976



DEPRESJA W LONG-COVID

n=60, niedobór wit. D i Mg

4000 j.m. vs 4000 j.m. + MgCl 1,3 g

4 miesiące

REZULTATY

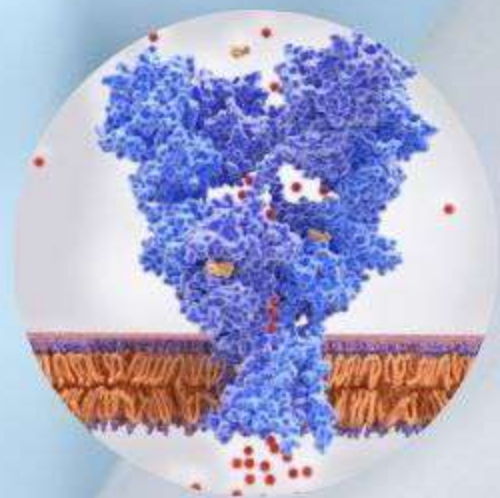
skala depresji Becka 29→9 (vs 22)

poprawa do <11 pkt: 75% vs 35%

Metabolizm

SRI LANKA | 39854533





proantocyjanidyny

↑ INS-R

↑ GLUT-4

Szumy uszne

karoweryna vs karoweryna +
miłorząb (120 mg) vs betahistyna
12 tyg.

połączenie: maks. wpływ na QoL i
VAS

←mikrokrążenie: jeśli zab. ukrwienia

←antyoksydacja

←neuroprotekcja (↓ GLUT)





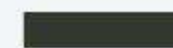
n=80, nawrotowe zapalenie pęcherza

Lactobacillus helveticus LA401, L. plantarum
LA402

proantocyjanidyny: żurawiny + cynamon

8 miesięcy codzienna suplementacja lub brak

ZUM





n=80, nawrotowe zapalenie pęcherza

Lactobacillus helveticus LA401, L. plantarum

LA402, proantocyjanidyny: żurawiny + cynamon

6 miesięcy: codzienna suplementacja lub brak

bez epizodu: 65 vs 32%

ACSS: łagodniejszy przebieg, mniej ↓ QoL

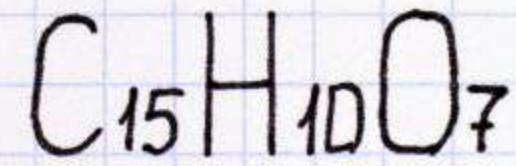
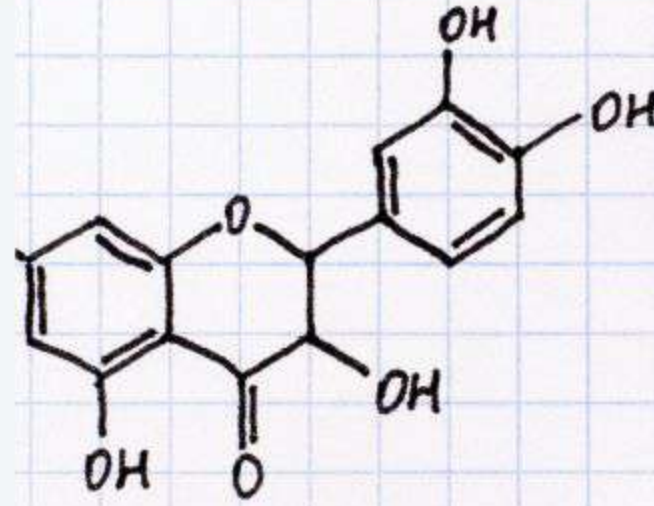
ZUM



Chińska Akademia
Chińskich Nauk
Medycznych
analiza 18RCT, n=1674
VAS, markery zapalne,
l. stawów, DAS28



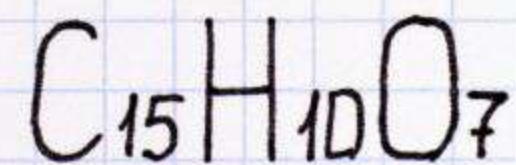
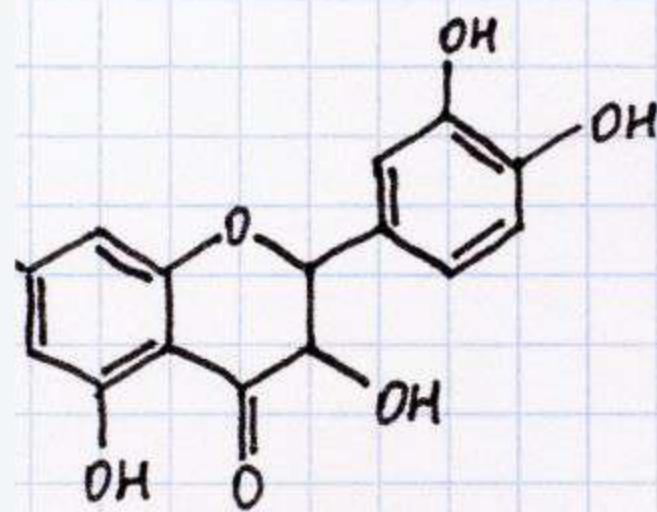
Quercetin



Ból vs placebo:
lokalnie p-zapalnie
modulacja
neurotransmisji (GABA,
5HT)



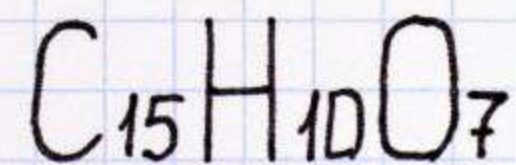
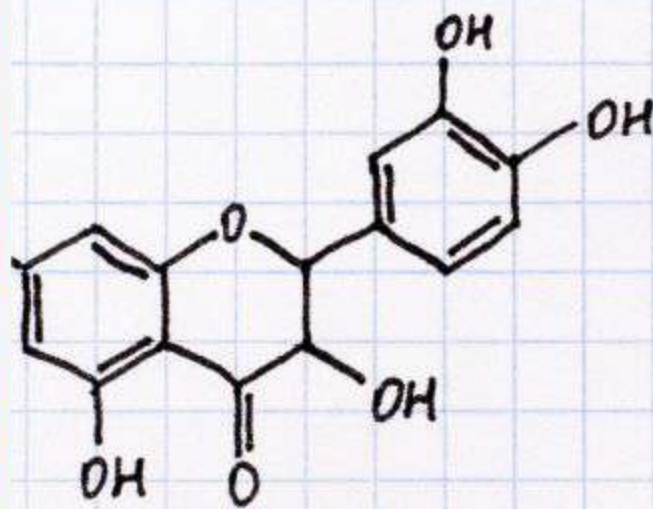
Quercetin



**markery zapalenia,
liczba stawów
dz. p-zapalne
chondroprotekcja**



Quercetin



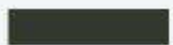
DAS28

antyoksydacja
dz. przeciwzapalne
chondroprotekcja



Chiny | 39976654

Bacillus coagulans TBC169 10 kaps. po 175 mln CFU vs 6 kaps. po 105 mln vs placebo
n=114 perystaltyka w osłuchiwaniu + gazy



Grupa Ekspertów ds. Badań Podstawowych i
Badań Klinicznych nad Zespołem Policystycznych
Jajników

- uwaga na cukrzycę w ciąży
(ryzyko ↓ brak androgenizacji)
- dieta i aktywność fizyczna
- insulina z wyboru
- rozważyć metforminę ew.
mioinozytol

Grupa Ekspertów ds. Badań Podstawowych i
Badań Klinicznych nad Zespołem Policystycznych
Jajników

mioinozytol:

- uwrażliwia na insulinę
- rzadko dz. niepożądane
 - korekcja cyklu
- zapobieganie cukrzycy ciążowej (do 50%)
!heterogenność
badania: 2 g co 12 godz.



Dania: rejestry danych
zdrowotnych
próbki krwi noworodków
ur. 1981-2005 , VD i
VDBP
obserwacja do 2012
(depresja, ChAD,
schizofrenia, ADHD,
autyzm, anoreksja (88
tys.) vs random sample
(30 tys.)



25(OH)D:

- schizofrenia –20%
- autyzm –7%
- ADHD –10%

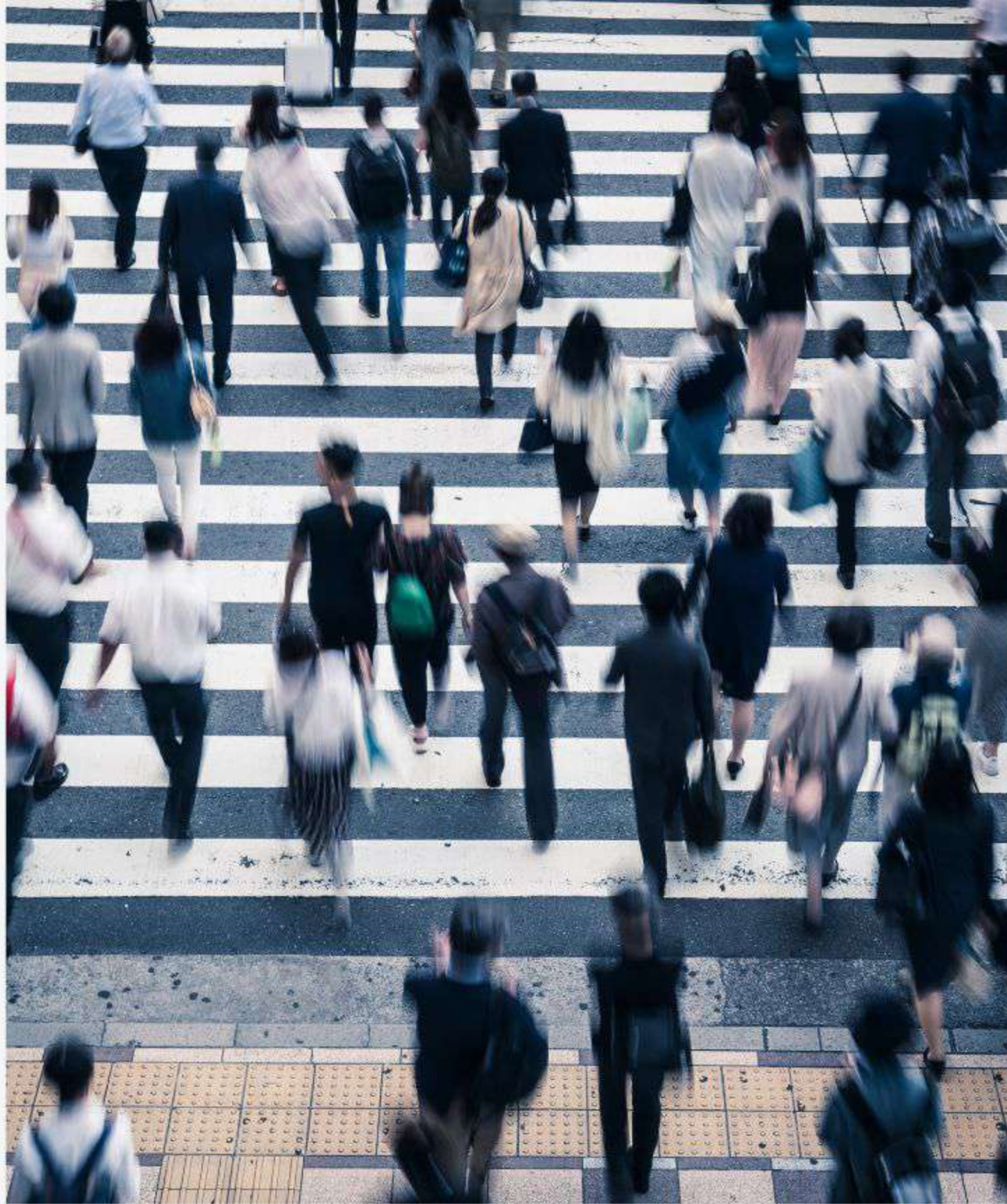
randomizacja

mendlowska:

ryzyko ADHD ~ 25(OH)D

Karotenoidy

n=2,521, zespół metaboliczny, National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2001-2006, 2017-2018
15 lat, 600 zgonów: 36% CVD, 21% Ca
ogółem karotenoidy: -30-20%, głównie alfa-karoten i luteina/zeaksantyna
efekt ↓ leki hipolipemizujące (~LDL),
metformina ↑ biodostępność





Brazylia | 39912934

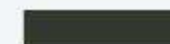
niedobór kolagenu, niedobór snu → starzenie skóry, 66 badań

CP: elastyczność, nawilżenie, zmarszczki, (promienność, pory: anty-oks,
witaminy/minerały), sen: elastyczność, nawilżenie **MAKSYMALIZACJA KORZYŚCI**



USA | 40389592

aplikacja, n=21 tys.: średnio 11 min, wcześniej sen ~ rzadziej alarm
przerywanie REM: **nastawiać jak najpóźniej!**



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

Dziękuję za uwagę!

■ Kolejny webinar 10 czerwca

