

INTEGMED.PL



NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

15 lipca 2025



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

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

n-90: olejek lawendowy, piroksykam, kontrola

1. mies. (interwencja): kontrola bz., lawenda ~
piroksykam

2. mies. (obserwacja) jw.



n-90: olejek lawendowy, piroksykam, kontrola

kontrola: bz

lawenda, NLPZ: porównywalnie ↓ VAS, ↑ czynność



Megadawka probiotyku

n=72, 18-55 l, migrena: ICHD-3
VD 50 tys. j./2 tyg. + bakterie 450
mld CFU:



IRAN | 39394141

Megadawka probiotyku

Lactobacillus plantarum,
Lactobacillus casei, Lactobacillus
acidophilus, Lactobacillus
bulgaricus, Bifidobacterium infantis,
Bifidobacterium longum,
Bifidobacterium breve,
Streptococcus thermophilus



Megadawka probiotyku

12 tyg.: ↓ częstość, nasilenie
napadów migreny

bz.: czas trwania, hs-CRP, DASS,
HIT-6

←st. zapalny?

← korekta dysbiozy?

← przepuszczalność nabłonka?



- ← czynność receptorów bólowych
- ← ↓ TNF-alfa, IL6
- ← miorelaksacja (napięcie str. okołostawowych)
- ← ↑ przepływ krwi





metaanaliza 31 RCT
interwencja p-zapalna ~
depresja, osoby starsze
ISTOTNY, DUŻY WPŁYW
1.dieta/fitoterapia
2.kwasy omega-3



-
- korzeń szatwii, owoc głogu, żeń-szeń tiánqī, kora dalbergii, korzeń piwonii chińskiej
 - kurkumina (nano)
 - białko sojowe
 - olejek arganowy

n=83, 4-15 l.

3 mies.: 1 lub 5 tys. wit. D dziennie

YGTSS przed i po:

- istotna ↓ w obu grupach
- ↓ ↓ w grupie 5000 j.m.
- stężenie 25-OHD ~ nasilenie tików

Tiki

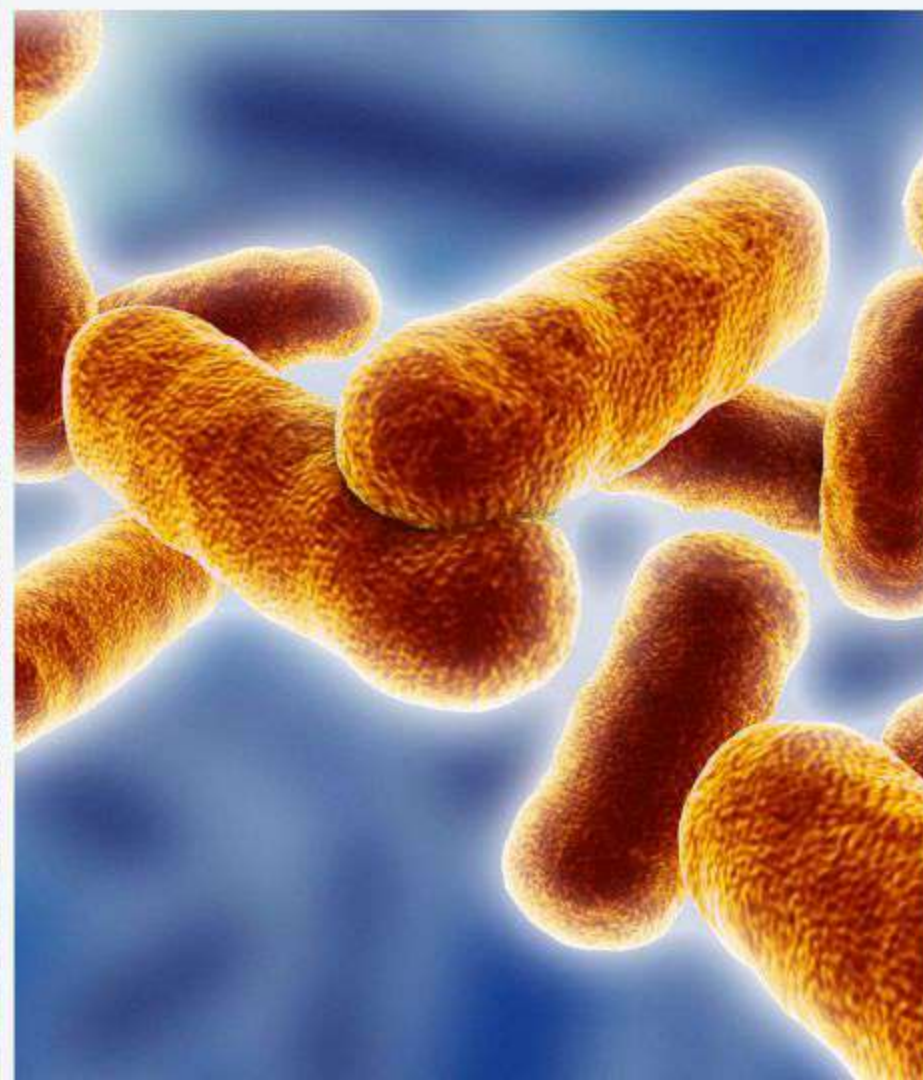
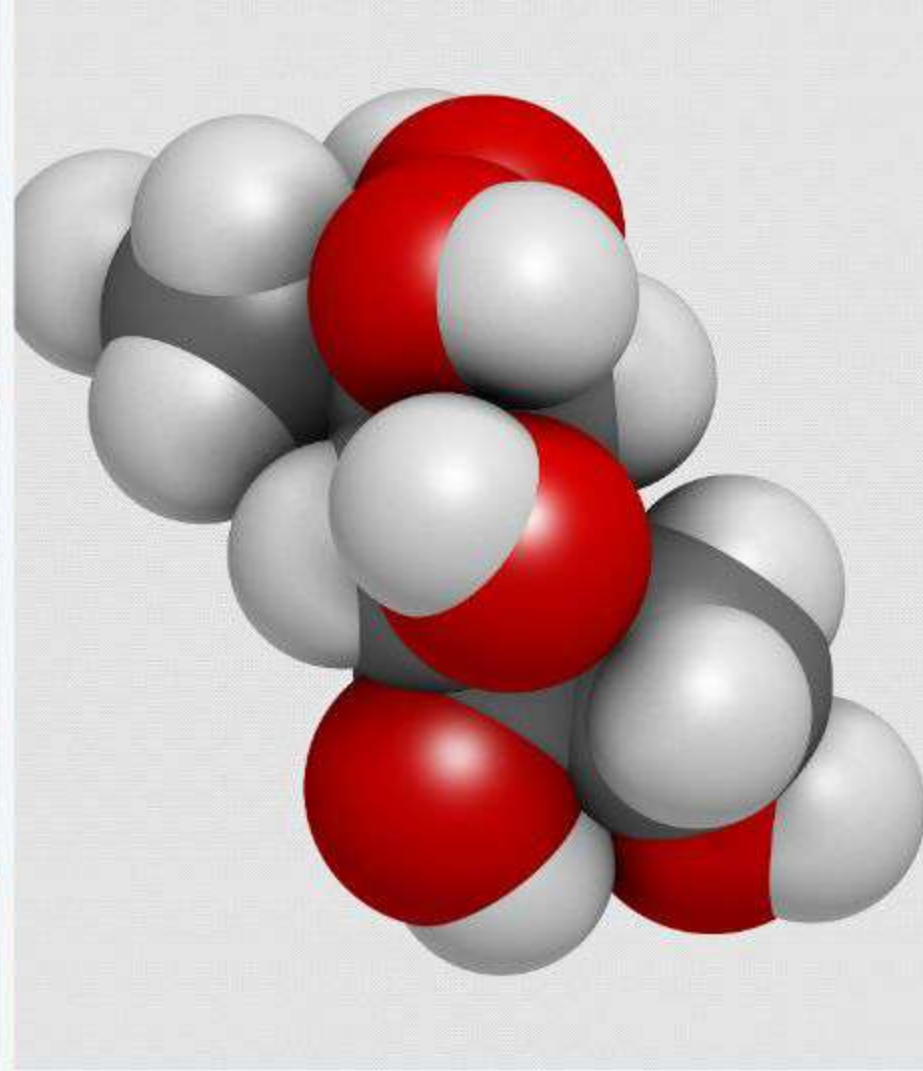




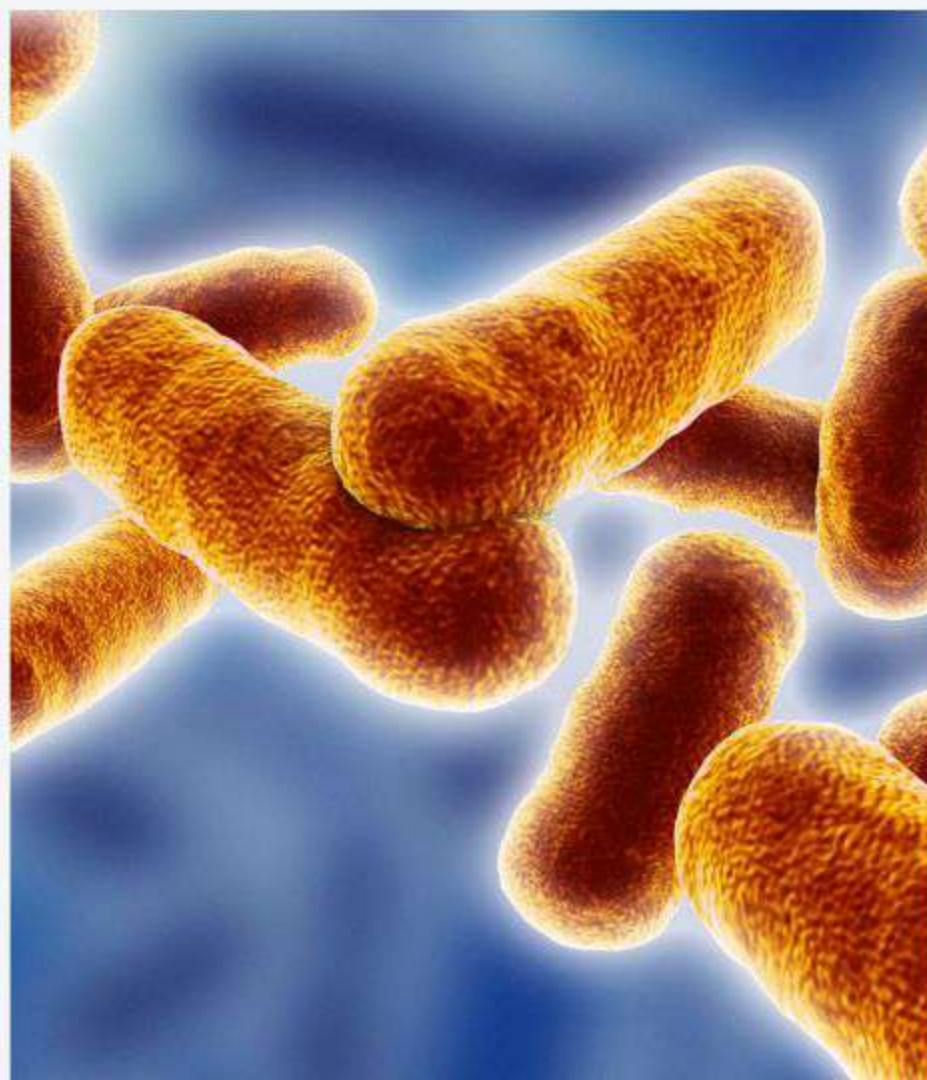
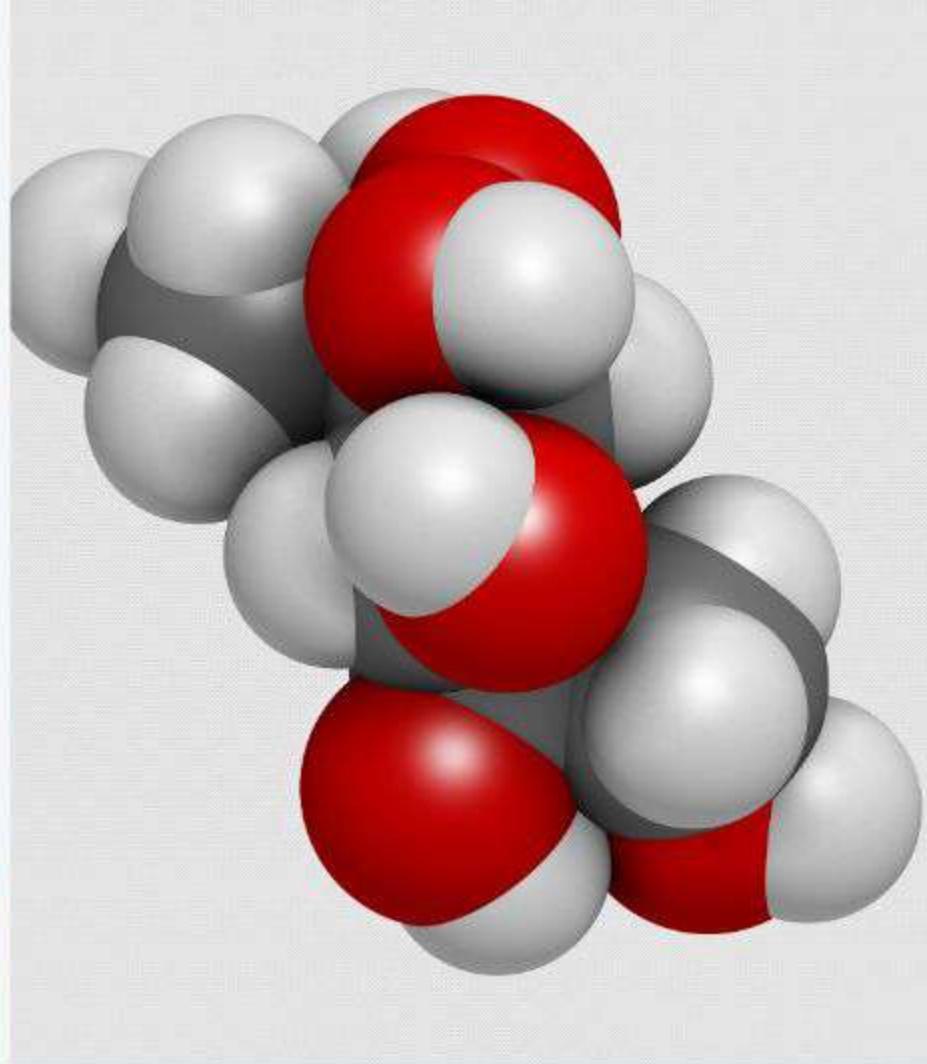
Endometrioza

przegląd: 13 badań (5 RCT, 2 tylko CT, 4 bez kontroli)

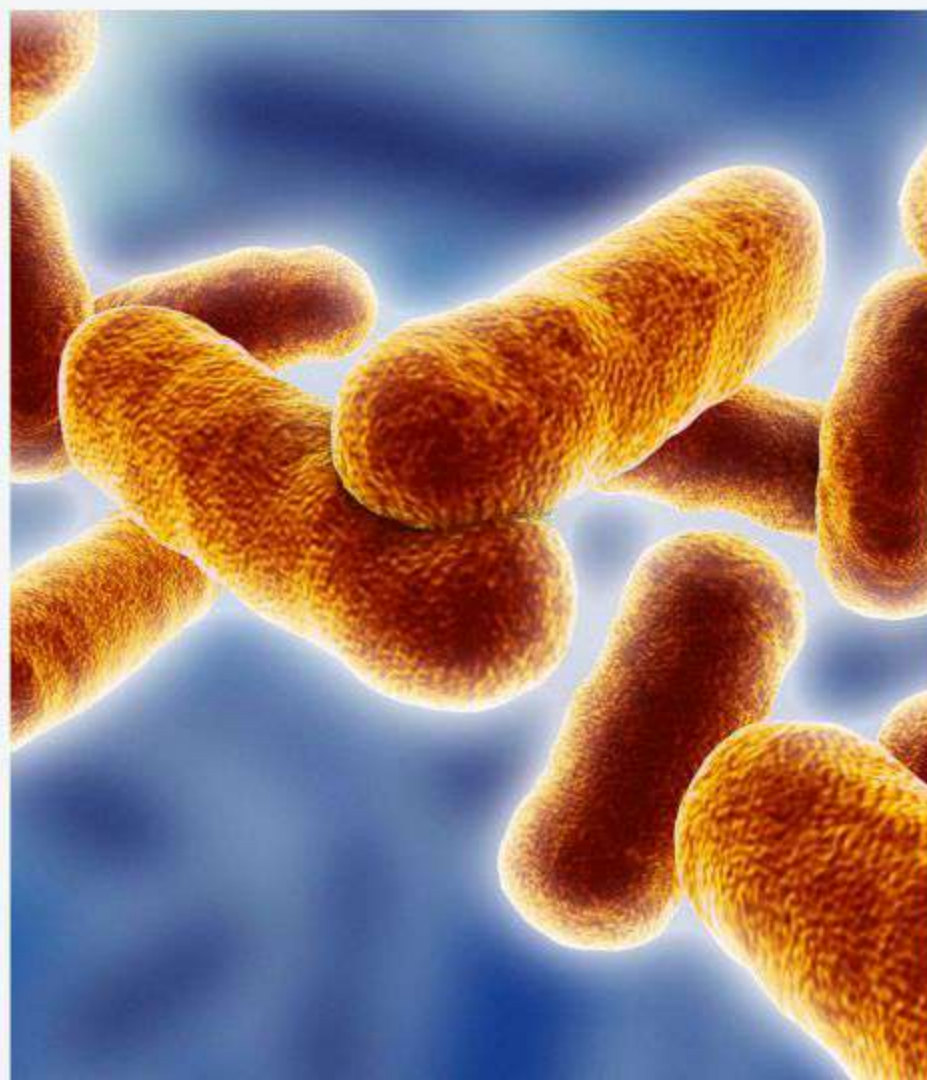
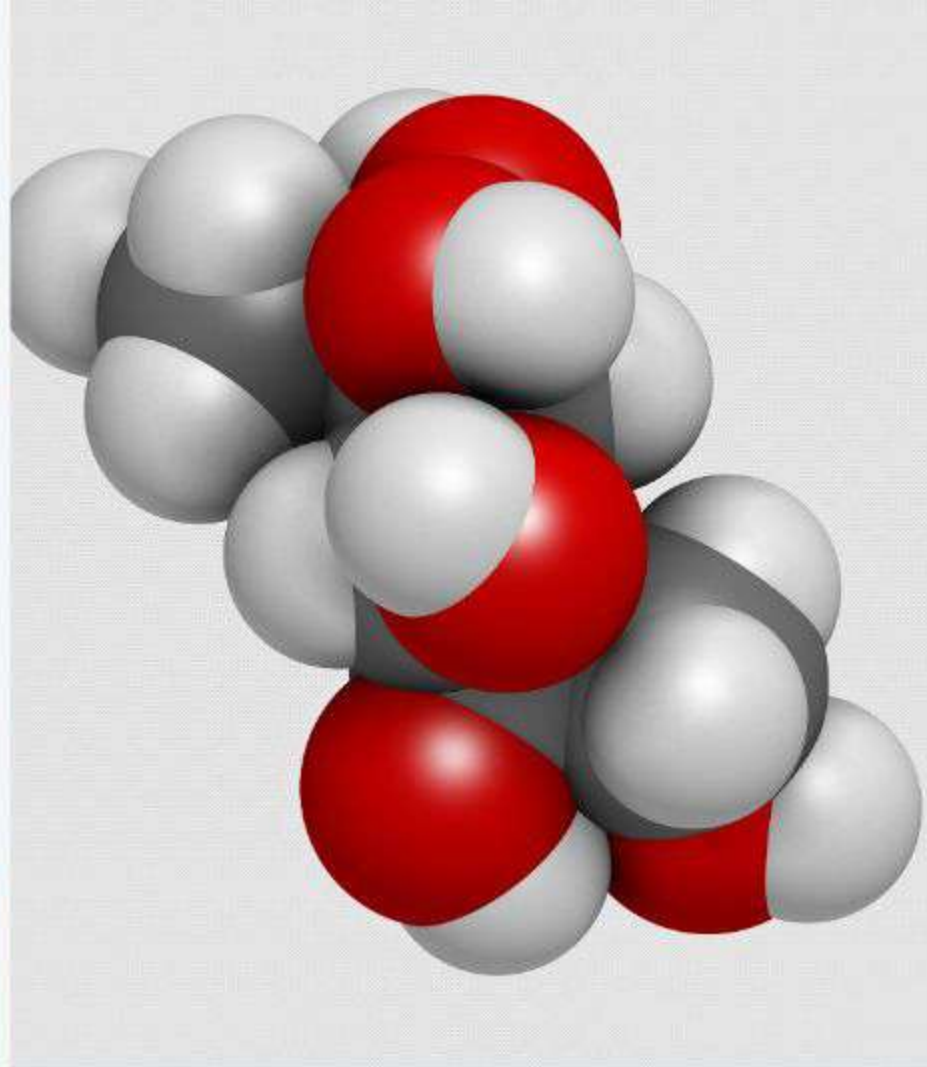
- low-FODMAP: ↓ obj. pokarmowe, ↑ QoL
- ból: czosnek, minerały (złożone, pierwiastki śladowe)



-
- 21-65 l, nawracające ZUM
- fosfomycyna przez rok
 - suplement
 - terapia skojarzona



-
- D-mannoza (4 g)
 - propolis z kwercetyną (po 200 mg)
 - Bacillus coagulans (2 mld CFU),
 - kwas hialuronowy (50 mg)
 - siarczan chondroityny (100 mg)
 - hydrolizowany kolagen (300 mg)

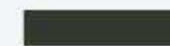


Po roku odsetek remisji:

- 90 proc. terapia skojarzona
- 57 proc. fosfomicyna
- 20 proc. sam suplement



INTL | 39954269, n=30, 4 tyg.: 600 mg ekstraktu lub placebo
↑ regeneracji, po 14 dniach: subiektywnie ↑ jakość snu
rzut piłką lekarską, uścisk dłoni: ~ ilość węglowodanów



Beta-glukan

INTL | 40021713



RCT n=230, 7-17 l, leczenie
zgodne z GINA +

- pleuran + witamina C
- witamina C

24 tyg. leczenia + 24 tyg.
obserwacji

Beta- glukan

INTL | 40021713



grupa aktywnej int.:
↑ kontroli astmy (85 vs 67%)
↓ częstości zaostrzeń
po 11 r.ż.: ↓ infekcji odd.

EGCG

50% polifenoli herbaty

- metabolizm bakteryjny
- wchłanianie (20%)
- metabolizm wątrobowy
- wchłanianie zwrotne

frakcja wchłonięta: dz. na poz.
tkankowym (w tym OUN)



EGCG

biodostępność ↑ : piperyna,
omega-3, witamina C

biodostępność ↓ : błonnik, Ca, Fe,
Mg



WŁOCHY | 39942757

EGCG

bezpieczeństwo: do 300 mg/24 h (5
szklanek), ryzyko ↑ od 800 mg,
badania kliniczne do 1600 mg



WŁOCHY | 39942757

EGCG

- dz. p-bakteryjne, p-wirusowe, p-grzybicze (synergia z lekami!)
- dz. p-zapalne
- ↓ włóknienia (↓ syntezy, ale i stabilizacja)
- apoptoza + antyangiogennie
- ↓ oksydazy ksantynowej
- pożywka dla bifidobakterii



WŁOCHY | 39942757

EGCG

- ↓ IR, ↑ metabolizm glukozy i tłuszczu, dz. odchudzające
- ↑ autofagia
- ↓ ciśnienia tt.
- antiaging (epigenetycznie)
- neuroprotekcja



WŁOCHY | 39942757

EGCG

- nanotechnologia: pro-EGCG (↑ wchłanianie)
- lab: ↓ liczba ognisk, rozmiar
← ↓ proliferacja, migracja, inwazja, neoangiogeneza, włóknienie
- badanie kliniczne (niezakończone)!





WITAMINA VS BEZ WITAMINY

↑ grubość naskórka (lab) ←
reaktywacja genów wzrostu komórek
← demetylacja (utrzymywanie
enzymów): 12 genów, 75x ↑
ochrona antyoksydacyjna (↓ ↓ w
fotouszkodzeniach)

KREW DOSTARCZA WYSTARCZAJĄCO!

“obiecuje w sytuacji ścieczenia
skóry”



WITAMINA VS BEZ WITAMINY

↑ grubość naskórka (lab) ←
reaktywacja genów wzrostu komórek
← demetylacja (utrzymywanie
enzymów): 12 genów, 75x ↑
ochrona antyoksydacyjna (↓ ↓ w
fotouszkodzeniach)
synteza kolagenu

KREW DOSTARCZA WYSTARCZAJĄCO!

“obiecuje w sytuacji ścieczenia
skóry”



NHANES n=42
tys., ok. 10 lat
obs.

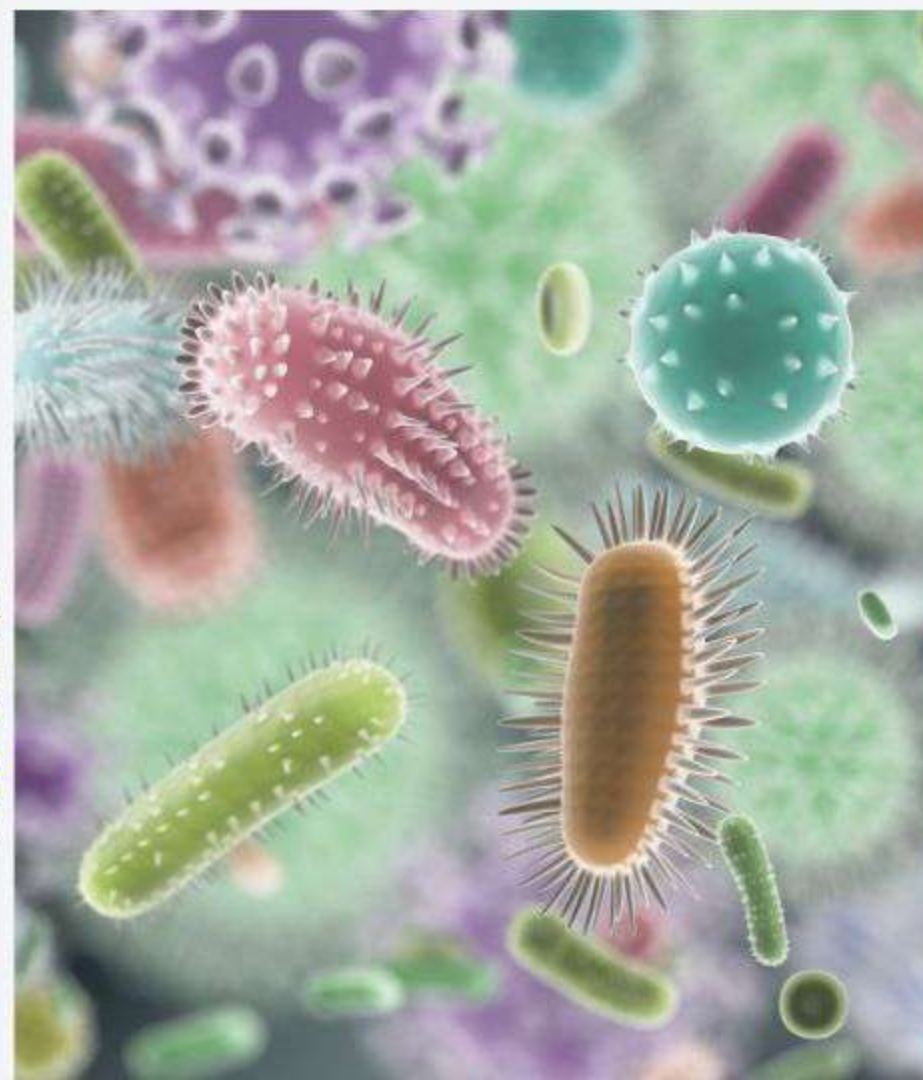
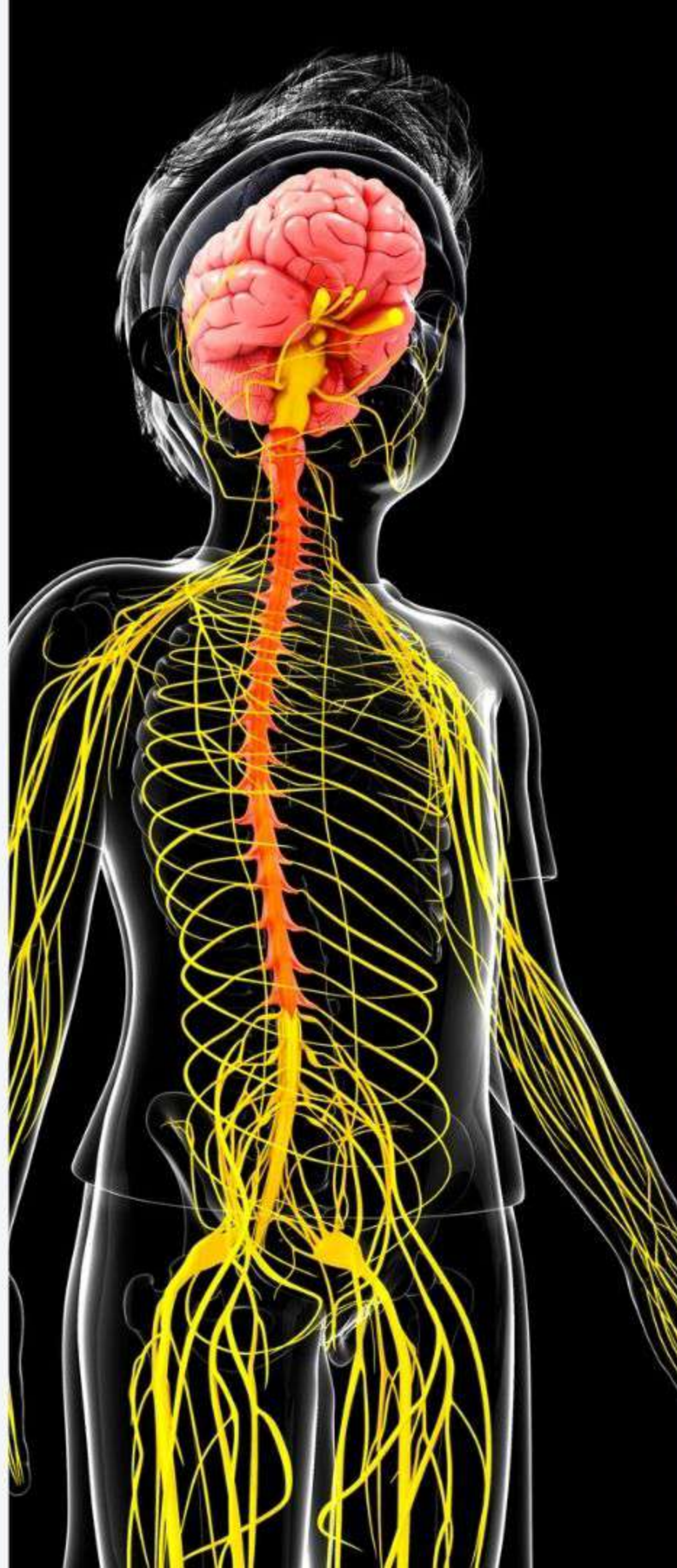
przedwczesny
zgon -25%
optimum 2-3
dziennie
obserwacja,
silna
korelacja

USA |
40368300

Omega-6

- 10 markerów zapalenia ~ zawartość w błonie kom. RBC
- n=2777 Framingham Offspring Study (śr. 66 l.)
- kwas linolowy (-): CRP, IL6, ICAM-1, MCP-1
- AA (-): IL6, ICAM-1, MCP-1, osteoprotegeryna





GWAS 18 tys. OCD 200 tys.
ochronnie: Proteobacteria –
45%, Ruminococcae –40%,
Bilophila –38%
ryzyko: Bacillae +30%,
Eubacterium ruminantium
+35%, Lachnospiraceae
UCG001 +38%
brak korelacji OCD>bakterie

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

Dziękuję za uwagę!

— Kolejny webinar 12 sierpnia

