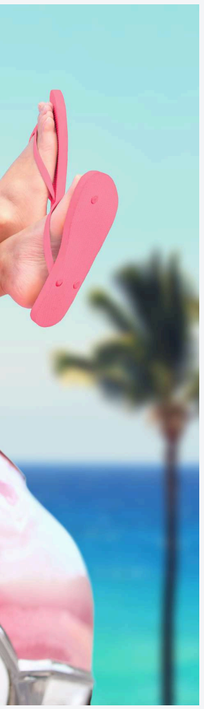
INTEGMED.PL



NOWOŚCI MEDYCZNO-NUTRACEUTYCZNE

12 sierpnia 2025

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

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

Zioła zioła zioła...

☝️nawet 70 proc.: metody komplementarne
✍️ przegląd 20 RCT (n=1115): bez dzieci, homeopatii, niektórych metod (Daleki Wschód)

RFN | 40210174

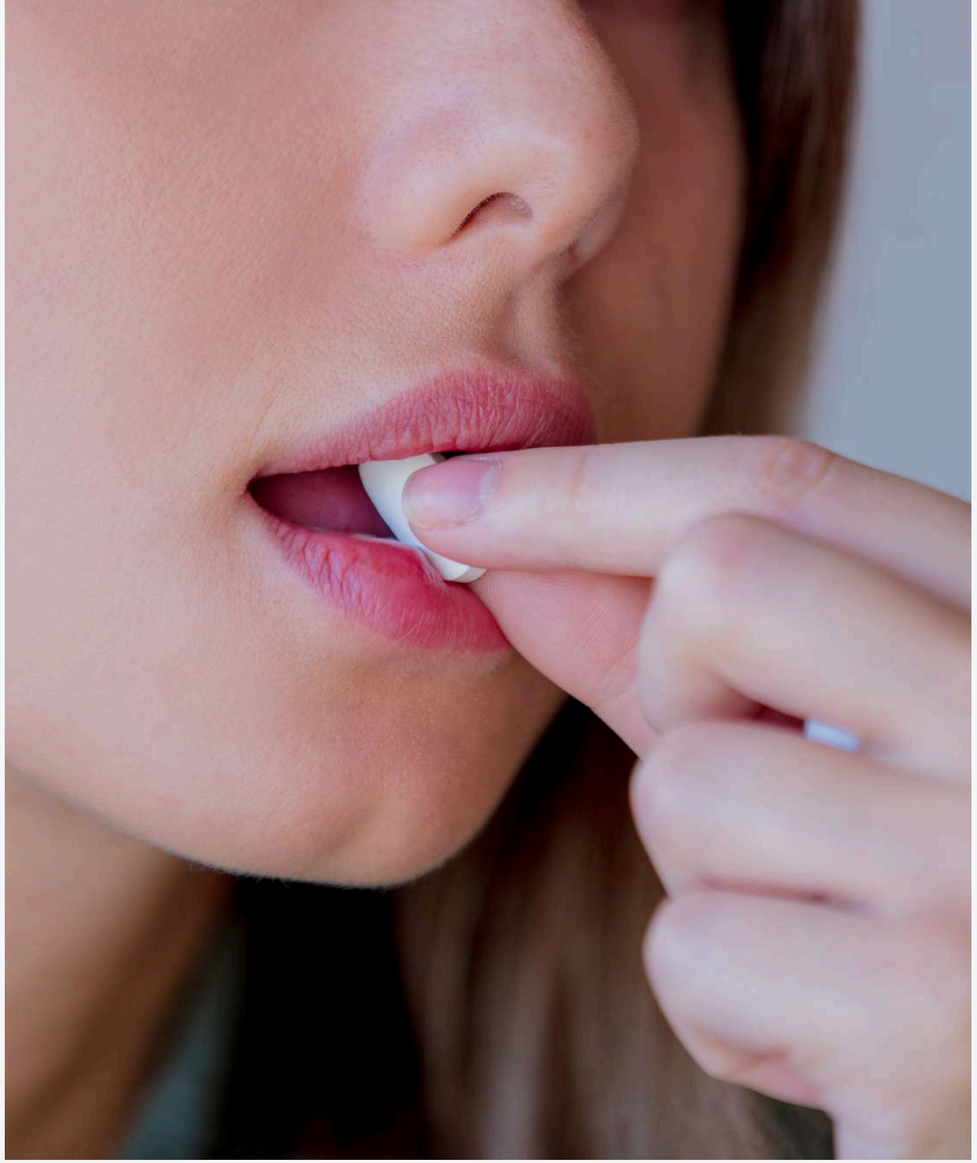
Zioła zioła zioła...

MIEJSCOWO

RFN | 40210174

Zioła zioła zioła...

DOUSTNIE



RFN | 40210174

Ciśnienie tętnicze

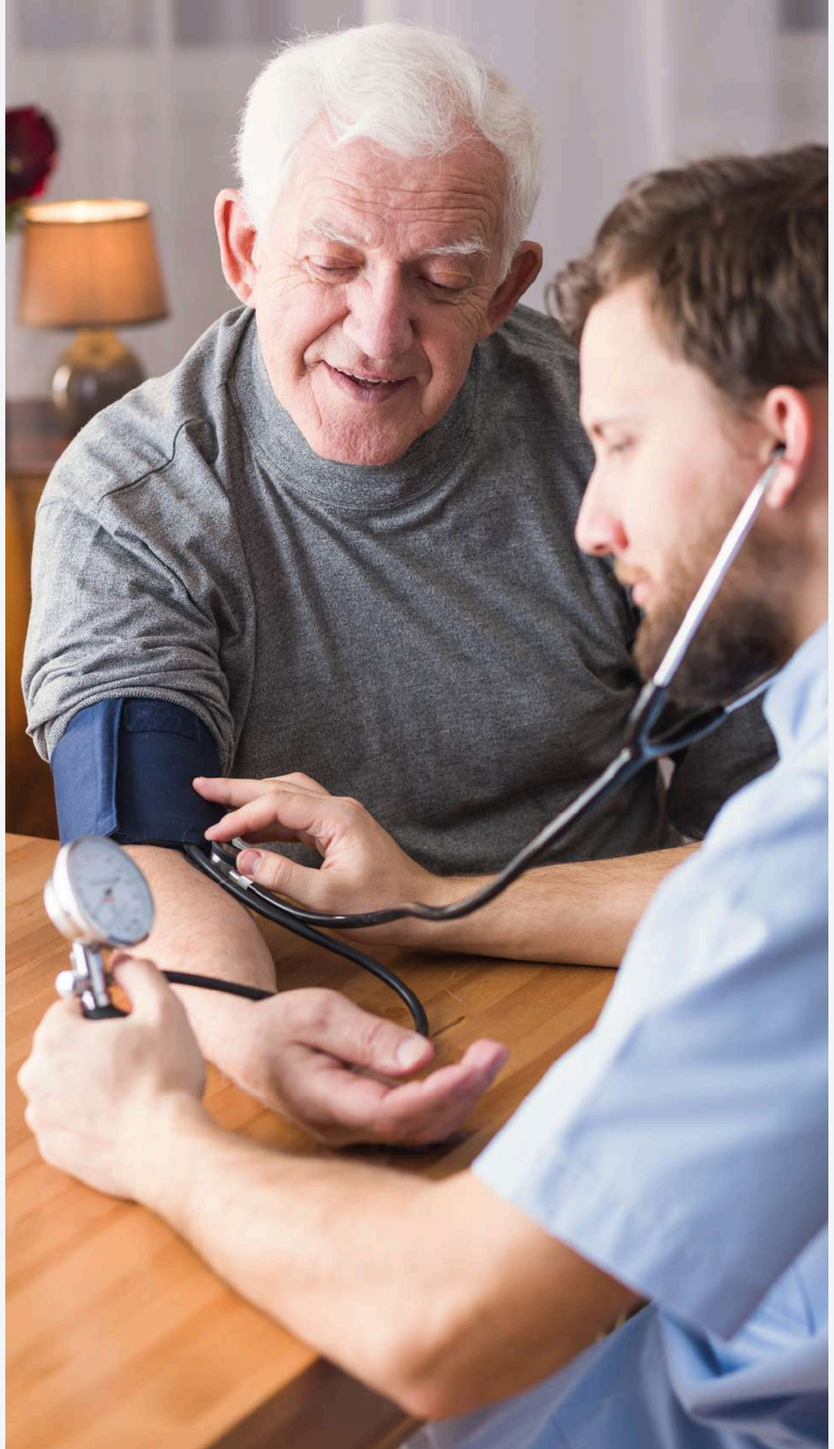
ROSJA | 40421856

n=84, NT st. 1-3

- farmakoterapia
- f + dieta (↑ błonnik)
- f + dieta + babka
- f + dieta + fizjoter.

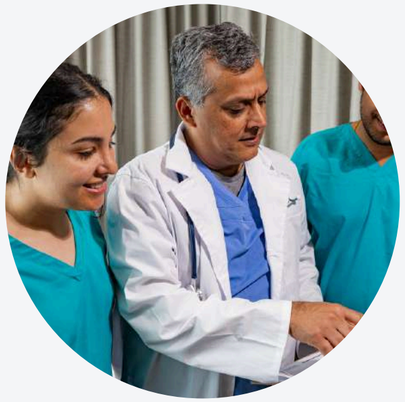
Ciśnienie tętnicze

ROSJA | 40421856



- aktywne interwencje: ↓obw. talia i biodra (maks: fizjoterapia)
- babka: ↑SCFA, ↓średnie tętno, zmienność ciśnienia skurczowego
- fizjoterapia: ↓IL-1β i hsCRP, ↓SBP, DBP, sztywności tętnic

Stłuszczenie wątroby



Polifenole (11)

29 RCT, n=1840

Liczba ma znaczenie

resweratrol: więcej

bioflawonoidy cytrusowe: pojedyncze

Arabia Saudyjska, UAE | 39683546

Stłuszczenie wątroby

↓ BMI, AST, ALT

↓ włóknienie

↓ kortyzol, st. zapalny

↓ IR, glikemia, profil lipidowy

↓ m.c., BMI, AST, ALT

↓ BMI, AST, ALT

↓ st. zapalny

↓ profil lipidowy

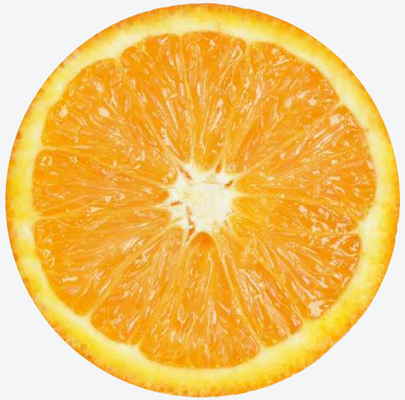
Arabia Saudyjska, UAE | 39683546

Stłuszczenie wątroby

↓ m.c., AST, ALT

↓ st. zapalny

↓ IR, TG



↓ m.c., obwód w pasie, AST, ALT

↓ st. zapalny, profil lipidowy

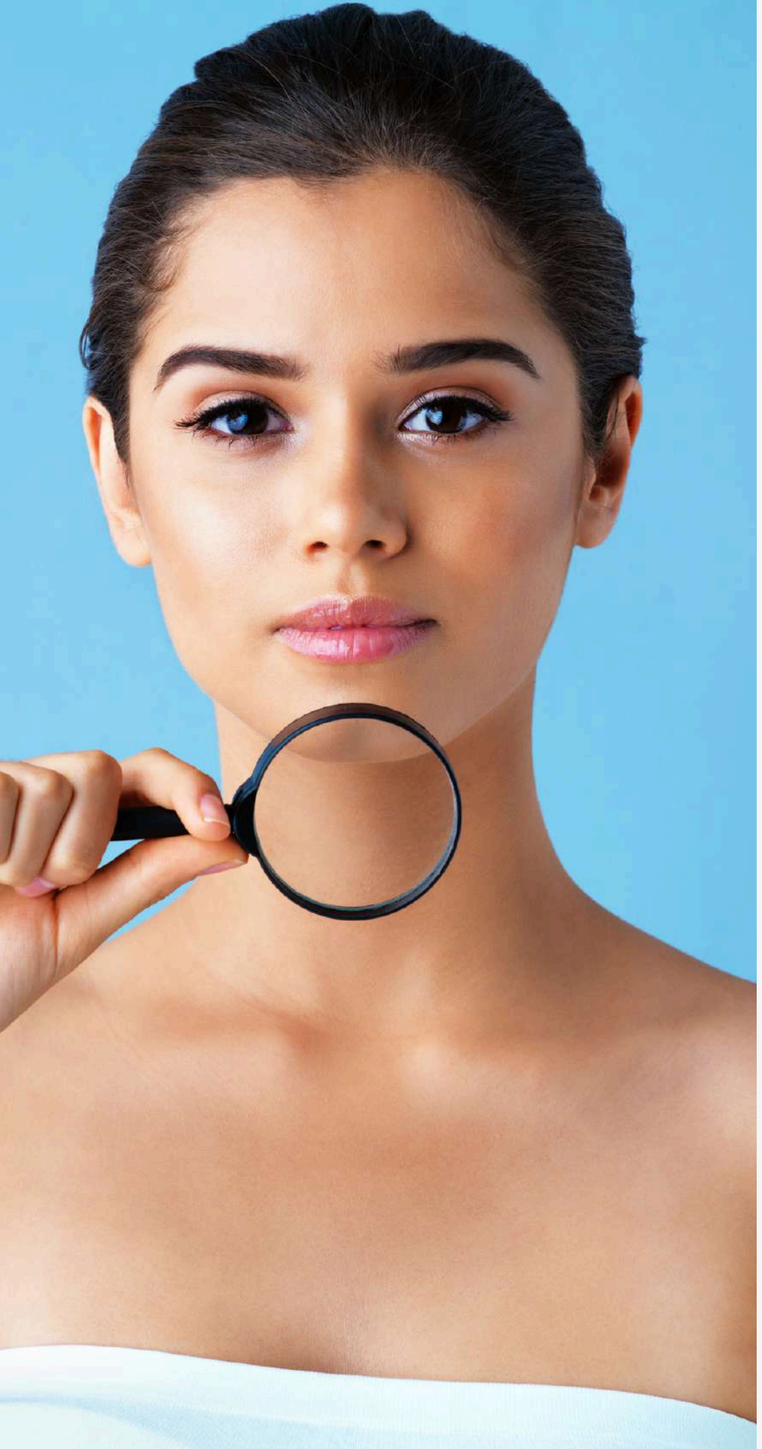
↓ AST, ALT

↓ włóknienie,

↓ profil lipidowy

st. zapalny +/-

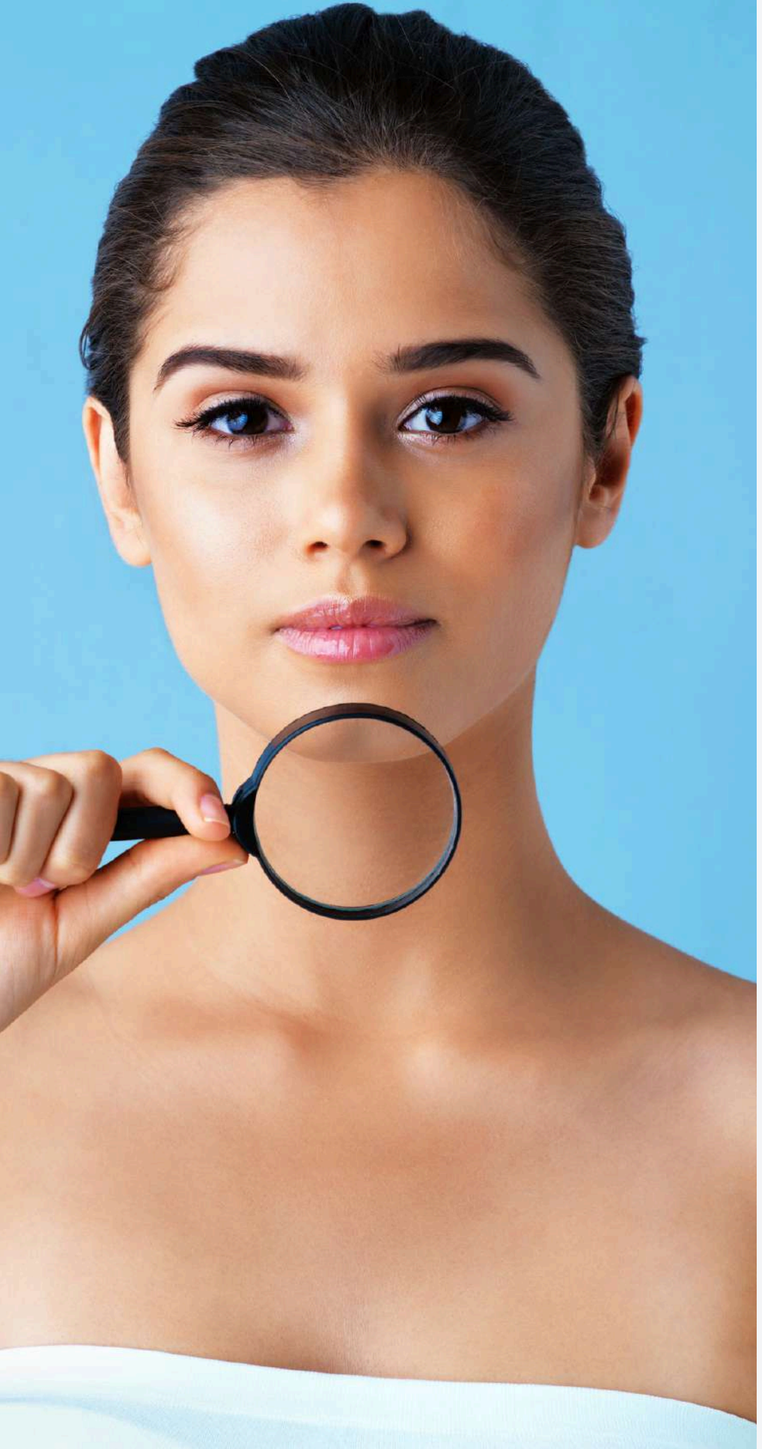
Arabia Saudyjska, UAE | 39683546



RCT, n=115, 2 fazy:
12 tyg.: bez metforminy, Ca + [30 tys./tydz. / PLA]
12 tyg.: witamina D obie grupy

Witamina D

WĘGRY | 40219003



WĘGRY | 40219003

RCT, n=115, 2 fazy:

- 12 tyg.: bez metforminy, Ca + [30 tys./tydz. / PLA]
- 12 tyg.: witamina D obie grupy

wyniki:

- ↓ torbieli o 30%
- ↑ owulacji, regularność cykli
- podgrupa LH/FSH >2: ↓ testosteron, ↑ progesteron

Witamina D

PCOS
OTYŁOŚĆ
NADWAGA

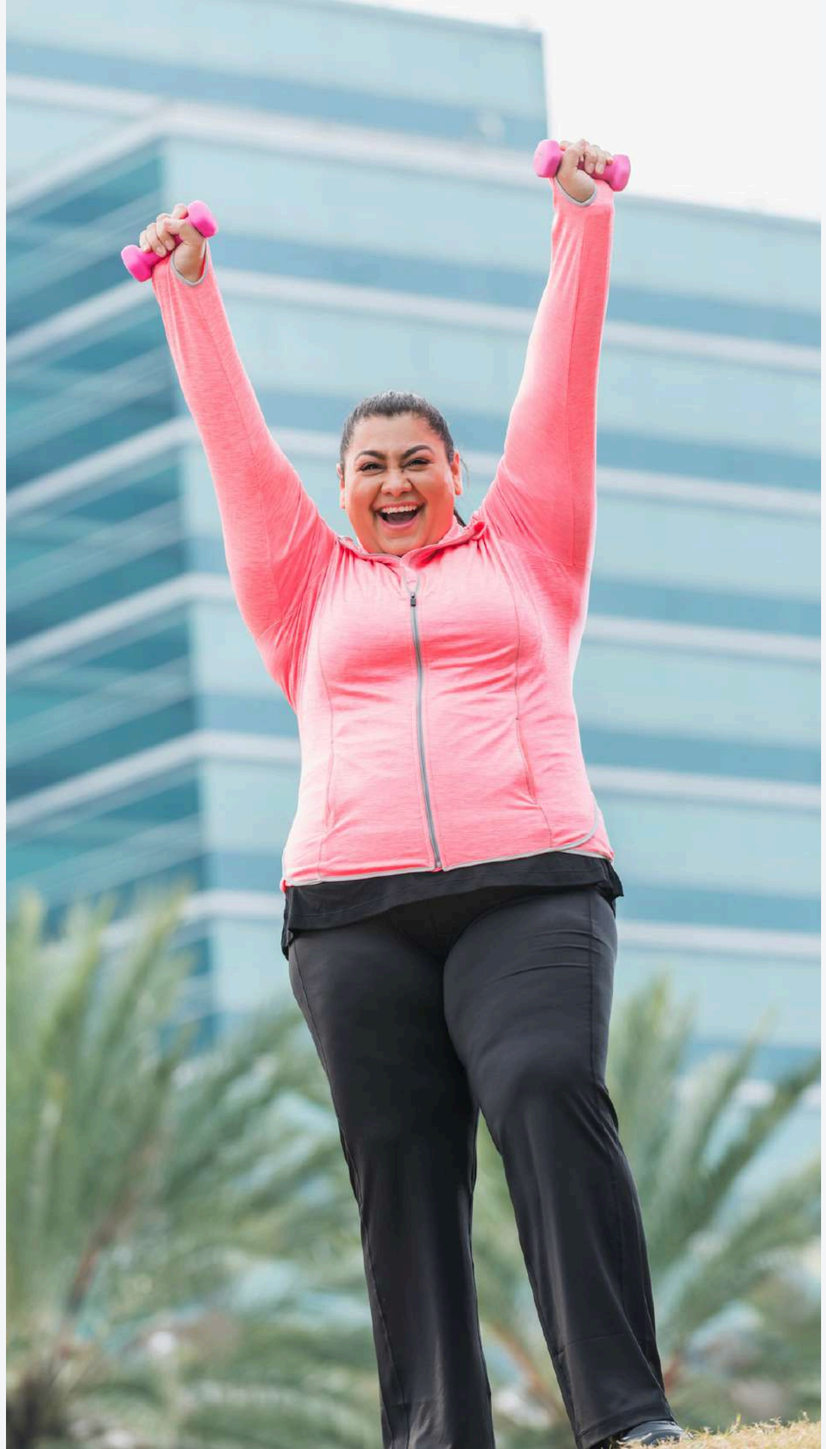
n=66, 8 tyg.:

- 1,5 g ekstraktu + dieta low-calorie
- placebo + dieta

IRAN | 39080737

REZULTATY

- ↓ m.c., BMI, ilość tk. tłuszczowej
- poprawa profilu lipidowego
- ↓FPG, IR, HOMA-IR, HOMA-B



IRAN | 39080737

Hiszpania | 40141395

FERMENTACJA JELITOWA

po 48 h: ↑ kw. octowy, propionowy, masłowy, izomasłowy (SCFA) ←

ZMIANY MIKROBIOTY

↓ Enterobacteriaceae, Enterococcus i Staphylococcus

TRAWIENIE → PREBIOTYKI

↑ Akkermansia, Lactobacillus

Spirulina

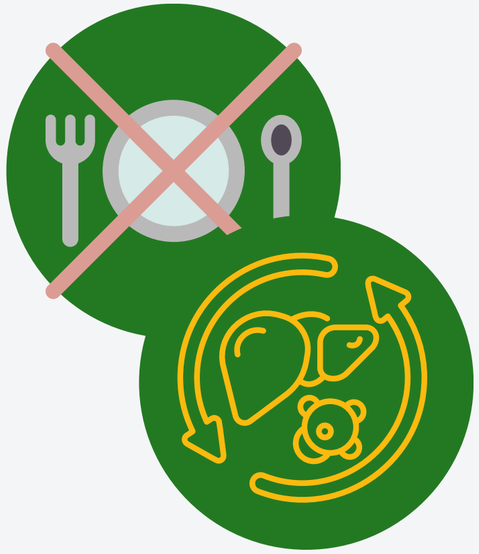
13 RCT, 20 mg-6 g, dni-rok

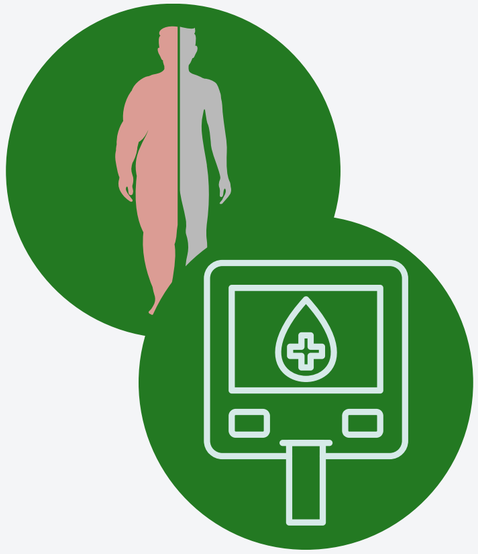
Spirulina

13 RCT, 20 mg-6 g, dni-rok

Spirulina

13 RCT, 20 mg-6 g, dni-rok

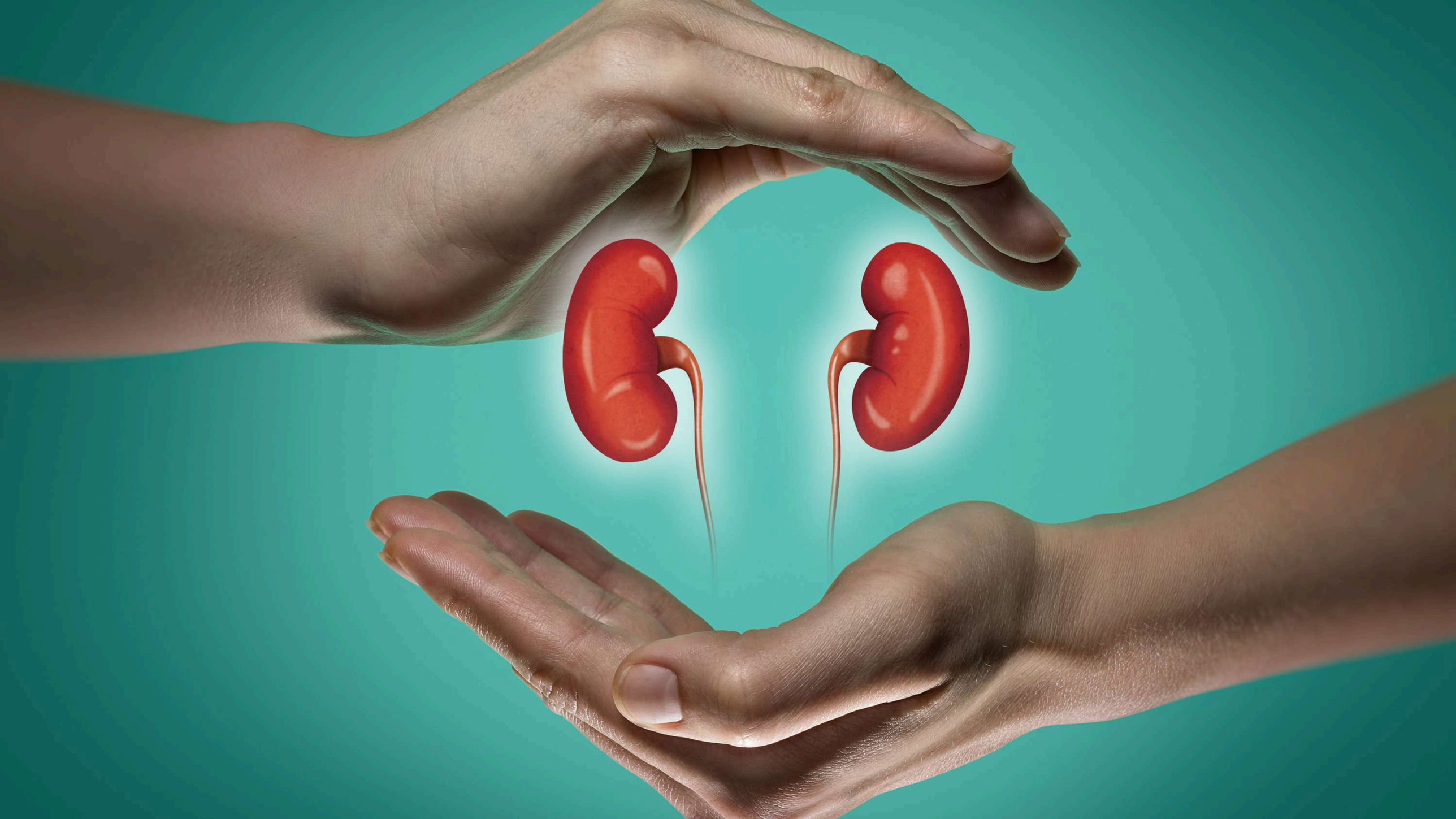




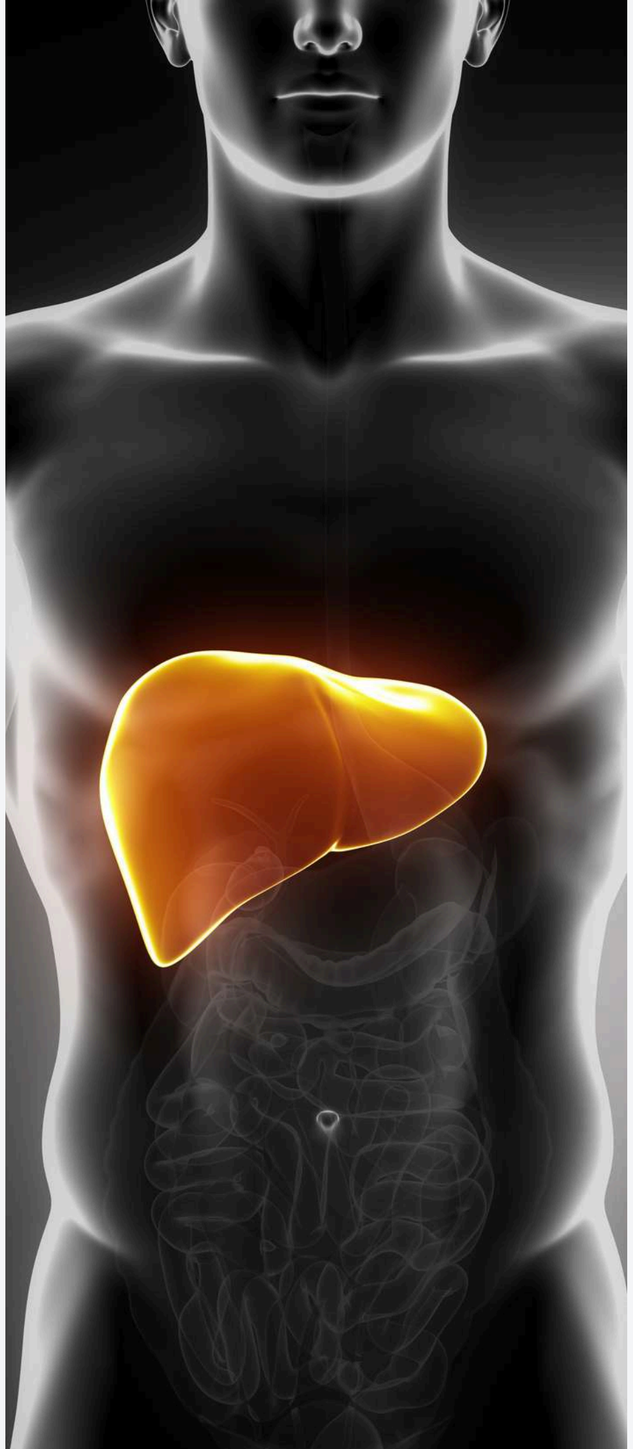
Spirulina

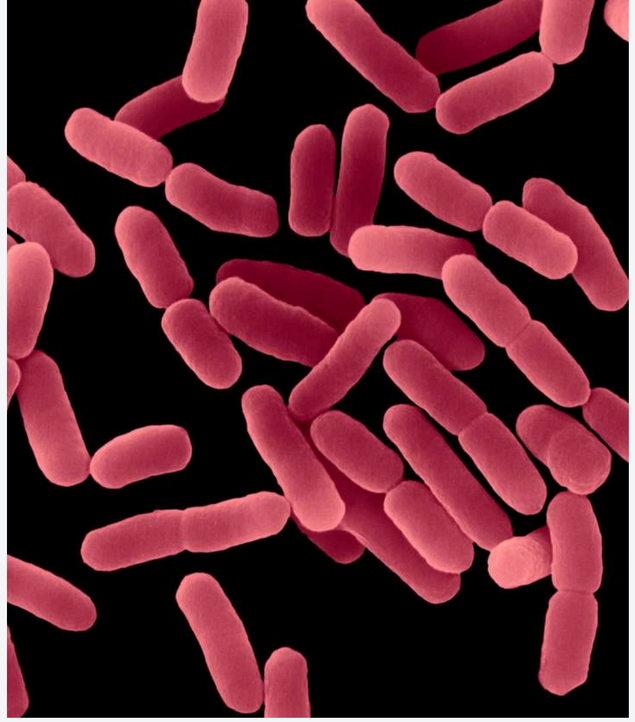
MECHANIZMY DZIAŁANIA

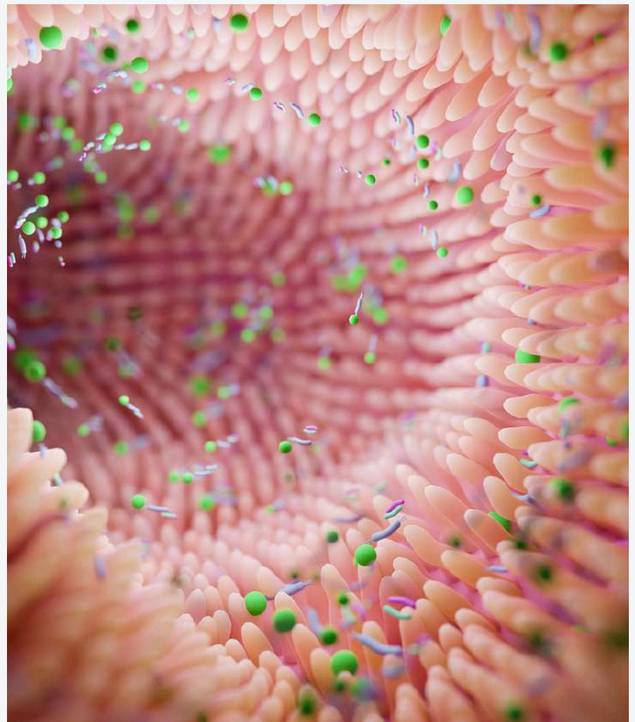
- ↑ GLP1
- ↑ cholecystokinina (↓ opróżnianie żołądka)
- ↓ infiltracja wątroby przez makrofagi
- ↑ spalanie tłuszczu (lipazy → ↓ tk. tł.)
- ↓ syntezy TC, TG
- ↑ wydz. INS
- ↓ ACE



POLSKA | 406447217



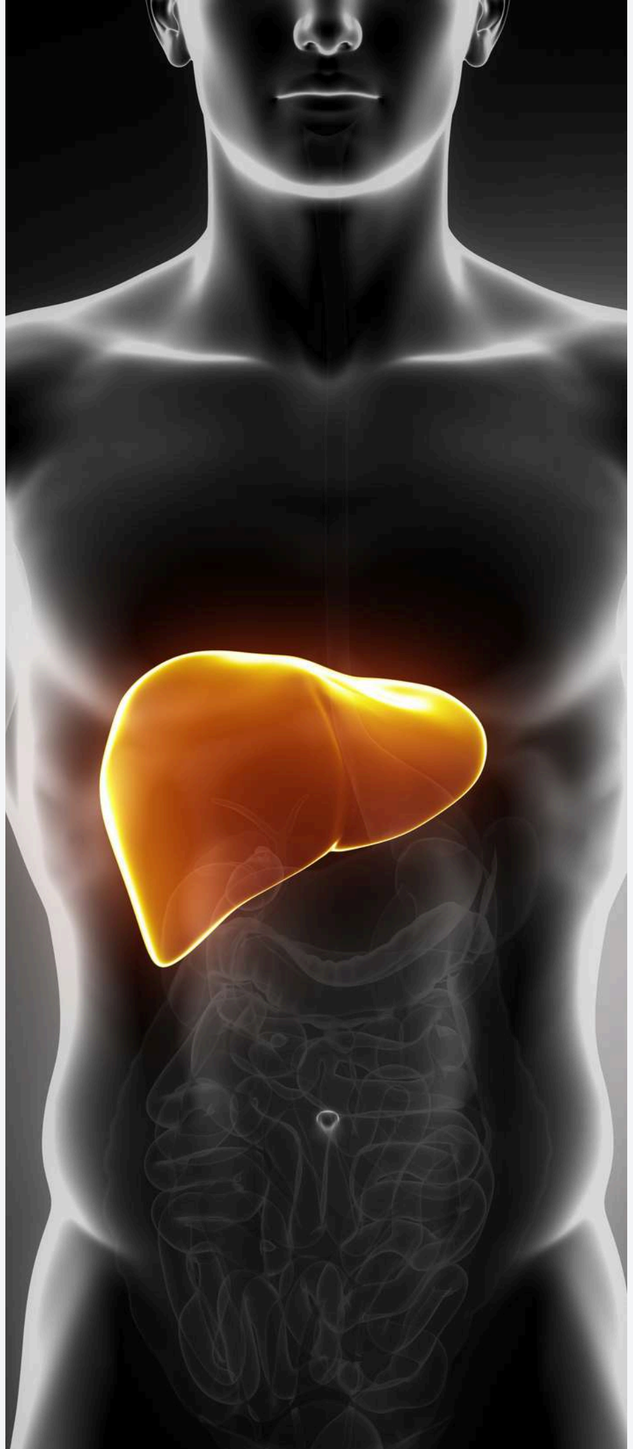


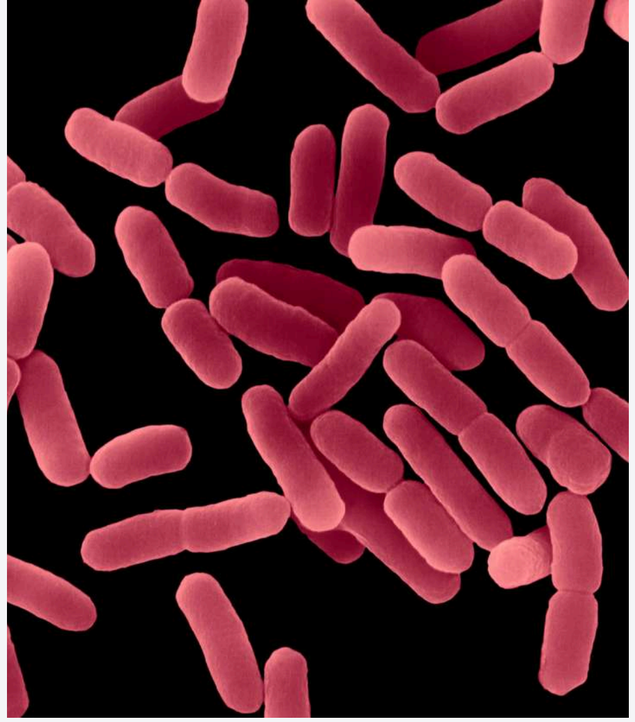


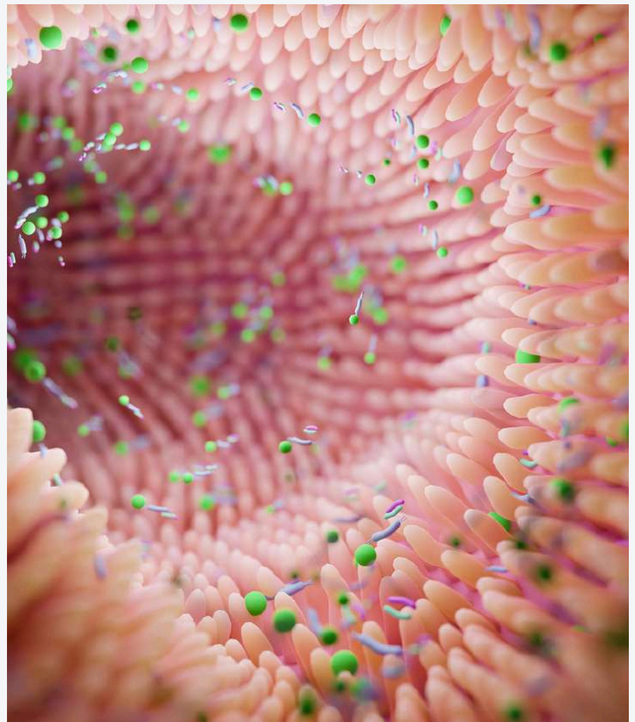
oś jelita-wątroba:
LPS → komórki Browicza-Kupffera → st. zapalny

PCHN: ↓ Roseburia, Lactobacillus, Bifidobacterium
↑ Escherichia, Salmonella, Shigella, Yersinia

POLSKA | 406447217







↓ tlący się stan zapalny:

czosnek

burak

propolis

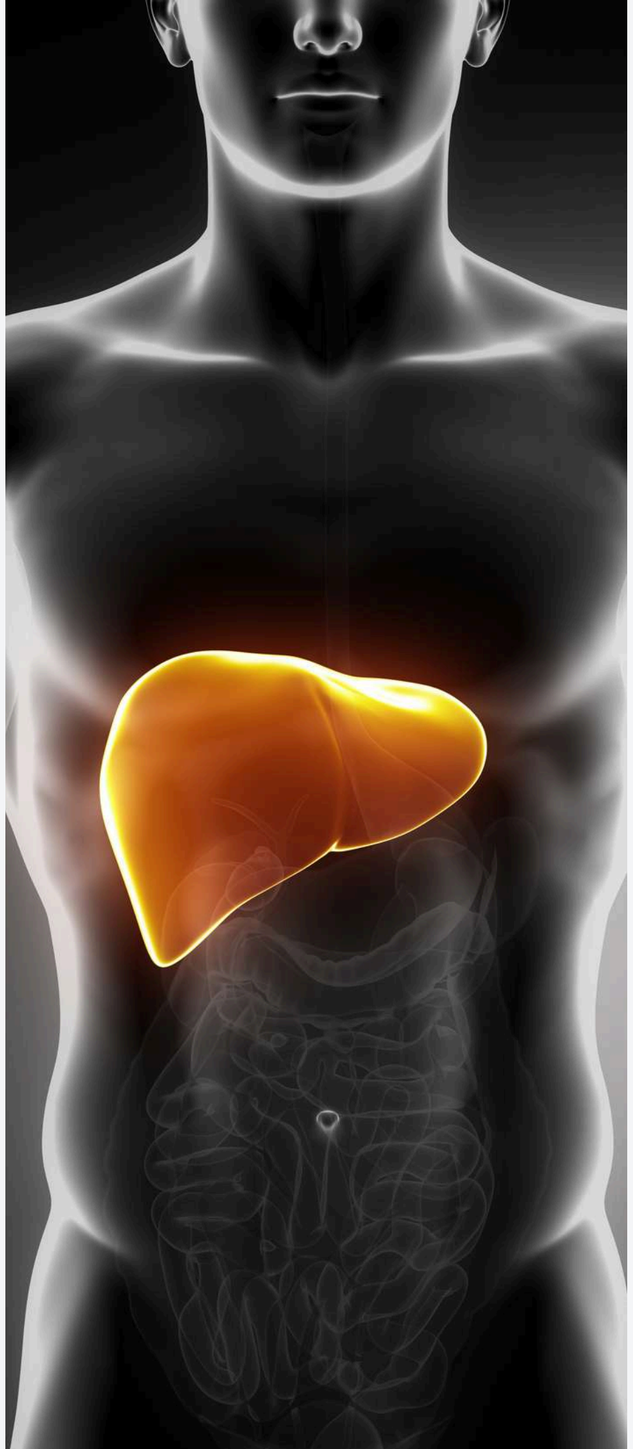
kurkumina

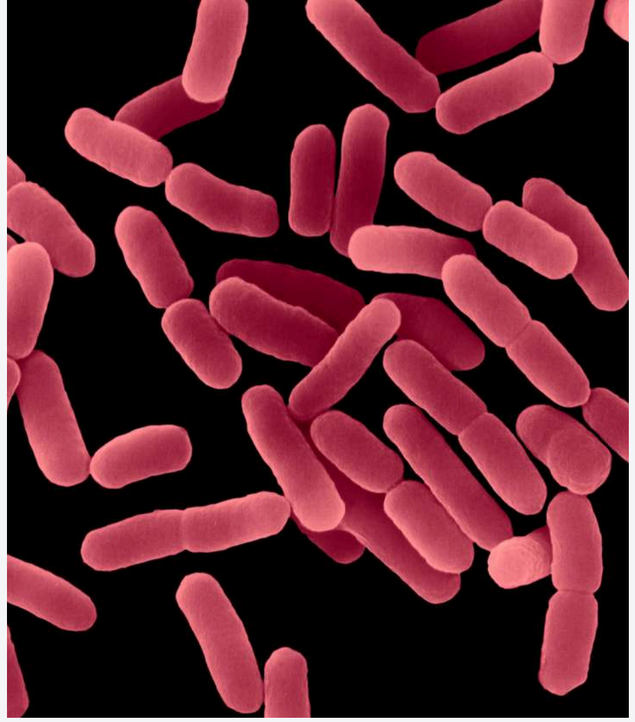
cynamon

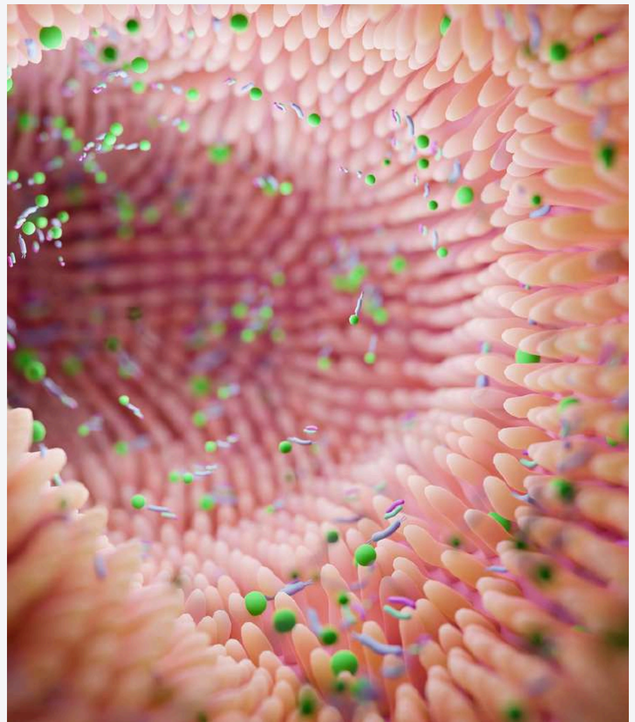
błonnik

probiotyki....

POLSKA | 406447217





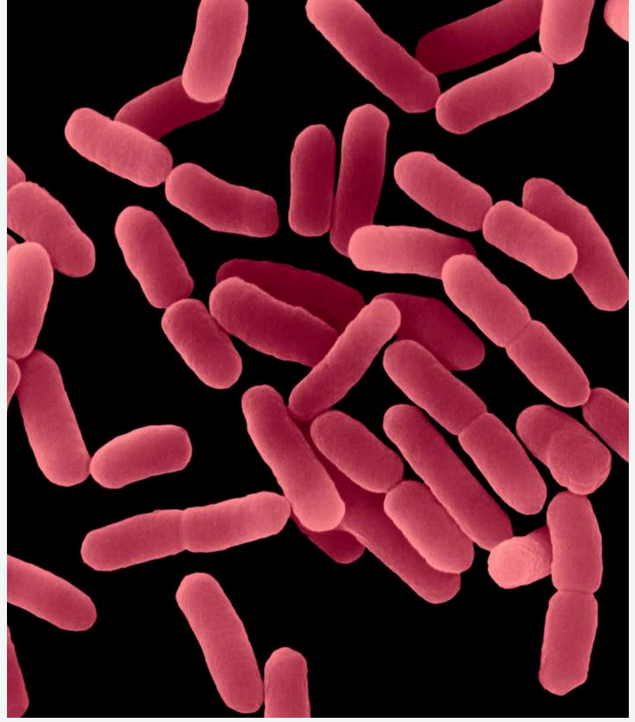


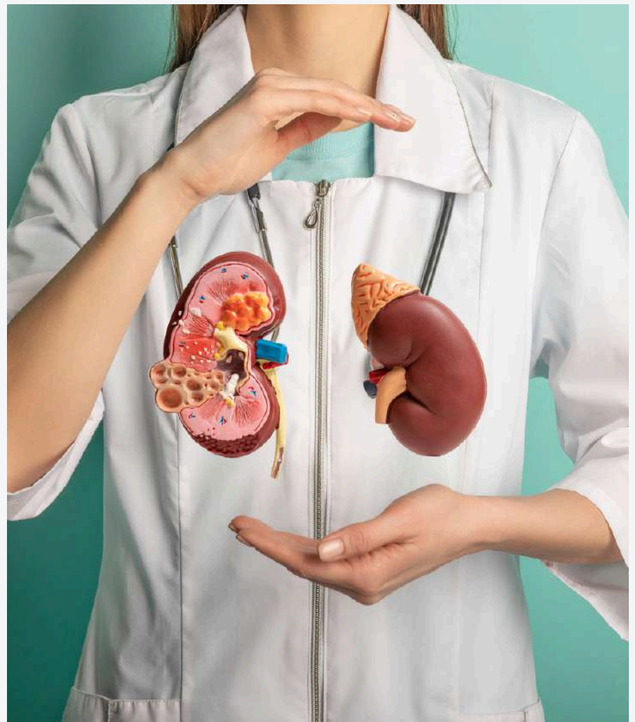
dializy:

mało K →mało roślin

mało białka → ↓ toksyny mocznicowe (hiputrany, fenole, poliaminy)

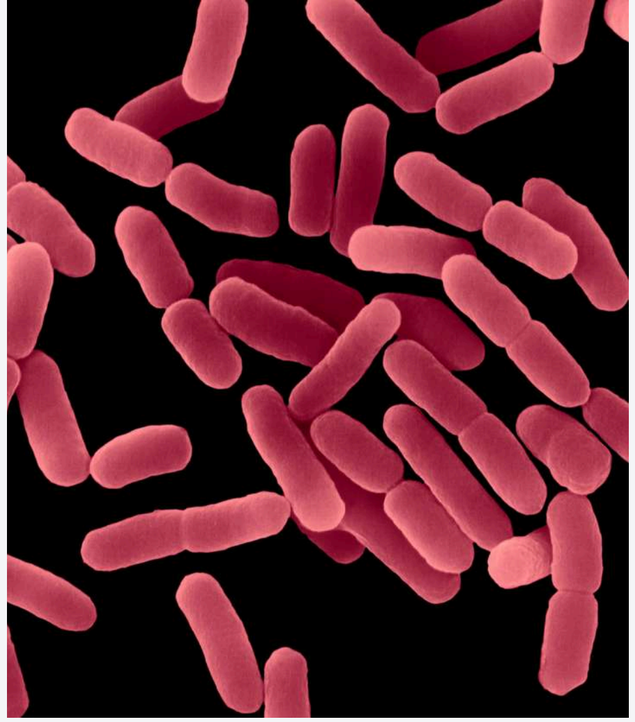
POLSKA | 40647217

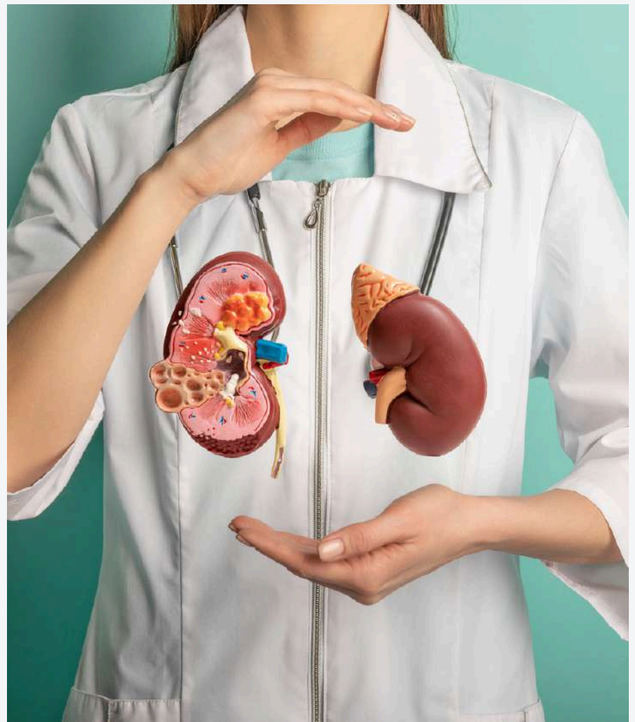




🐭 FMT ↓ progresję CCHN
SR n=135 prac
👉“evidence limited” (różne wyniki)
👉probiotyki, synbiotyki, ,polifenole / antocyjaniny: obiecujące w CCHN
👉błonnik ↓ progresję

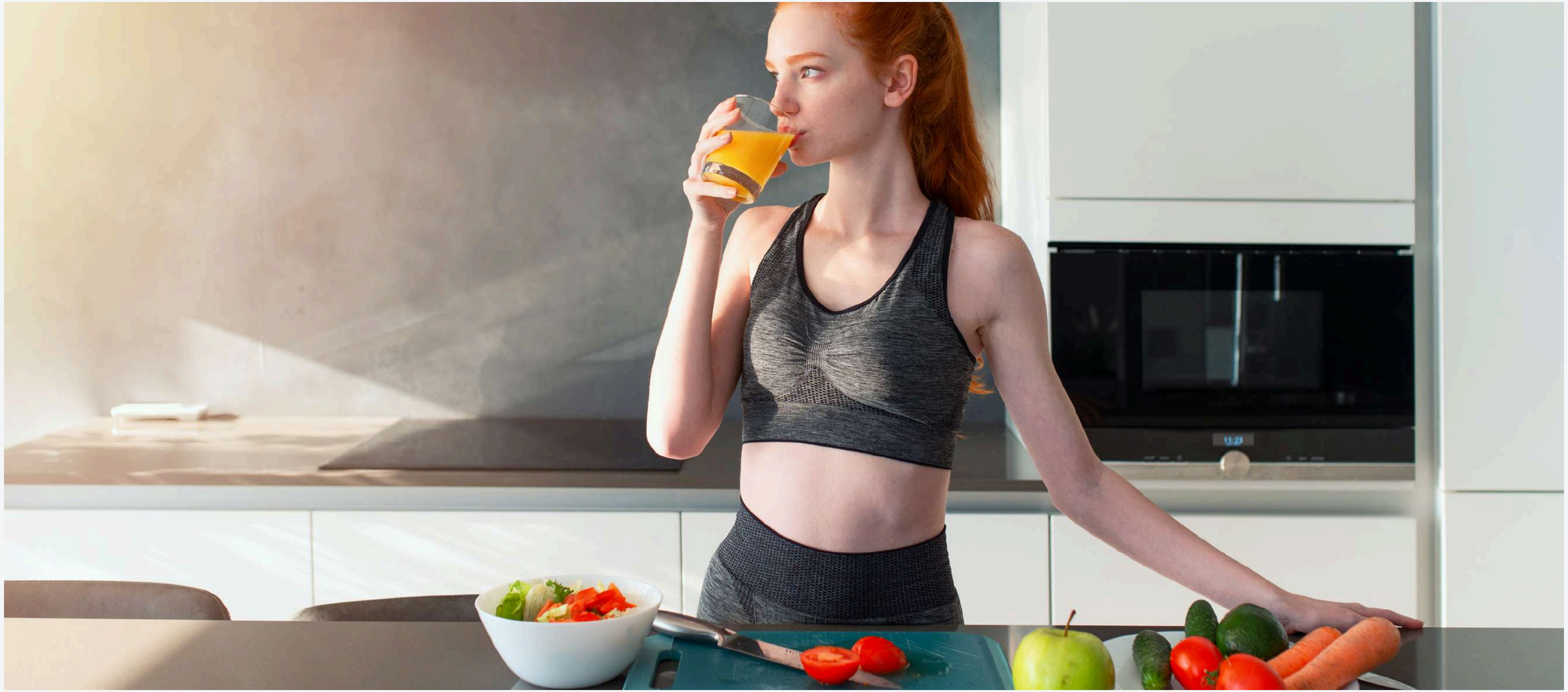
POLSKA | 406447217





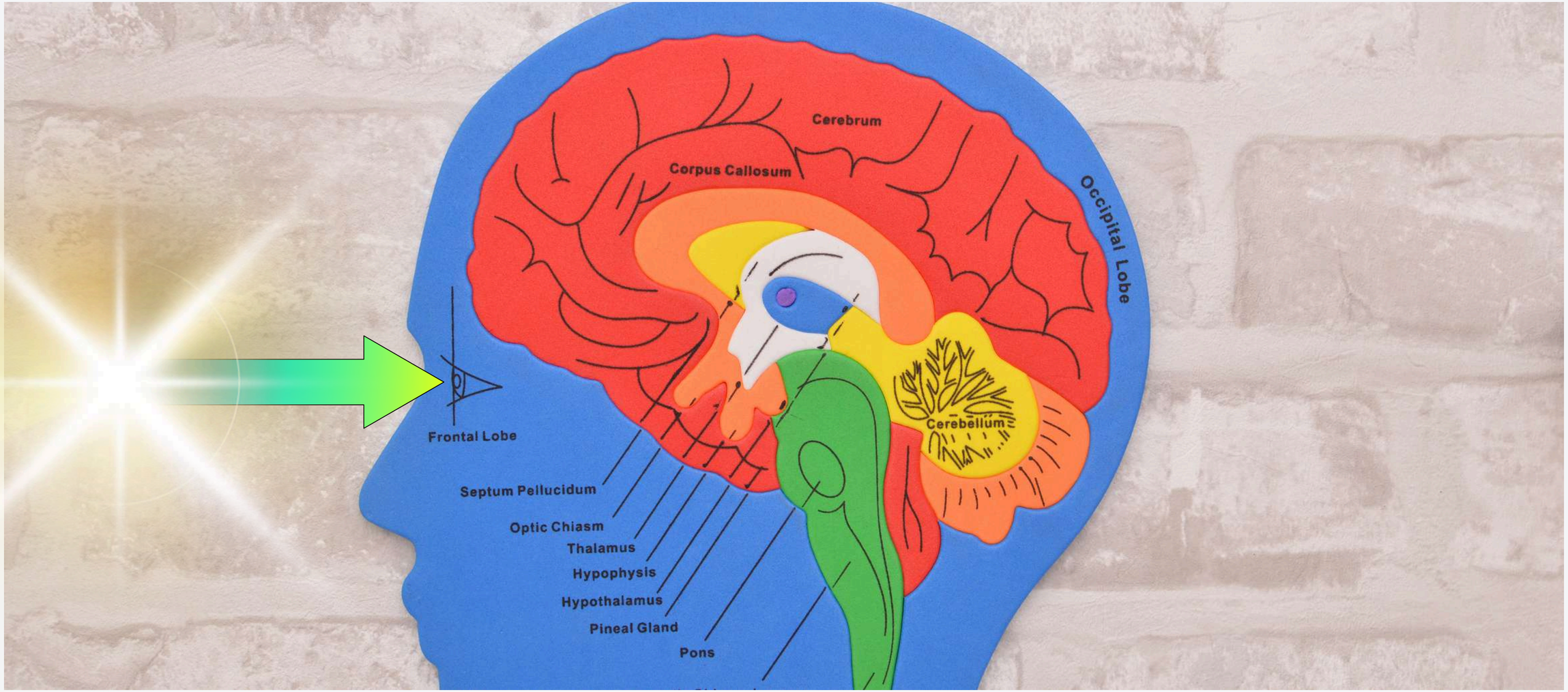
◦ Lactobacillus, Bifidobacterium 0,6-90 mld CFU: ↓ mocznik, kreatynina

◦ błonnik <10 g/1000kcal/24h, kurkumina 400-1500 mg modulacja dysbiozy ↓ toksyny mocznicowe



IRLANDIA / WLK BRYTANIA | 39556011

CHRONOŻYWIENIE: posiłki i suplementacja ~ rytm dobowy (indyw.)



IRLANDIA / WLK BRYTANIA | 39556011

CHRONOŻYWIENIE: posiłki i suplementacja ~ rytm dobowy (indyw.)

1 godz.: węglowodany proste +/– białko (tryptofan!)

IRLANDIA / WLK BRYTANIA | 39556011

CHRONOŻYWIENIE: posiłki i suplementacja ~ rytm dobowy (indyw.)

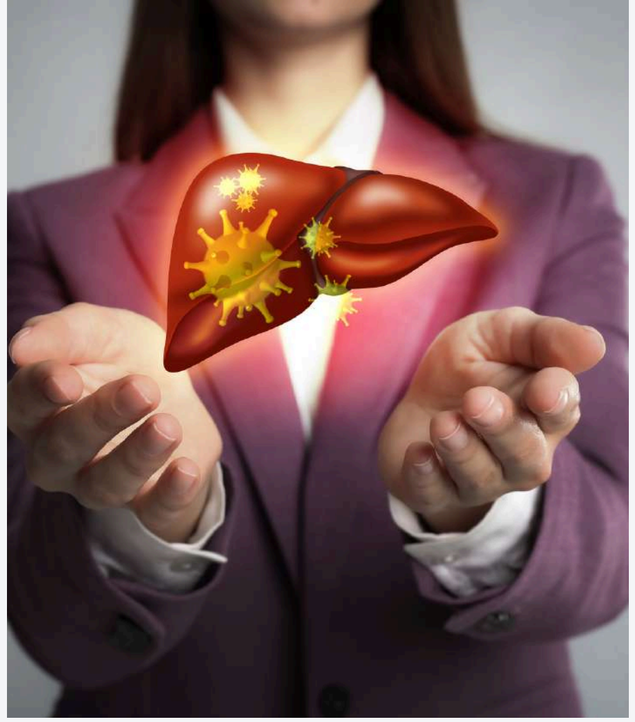
IRLANDIA / WLK BRYTANIA | 39556011

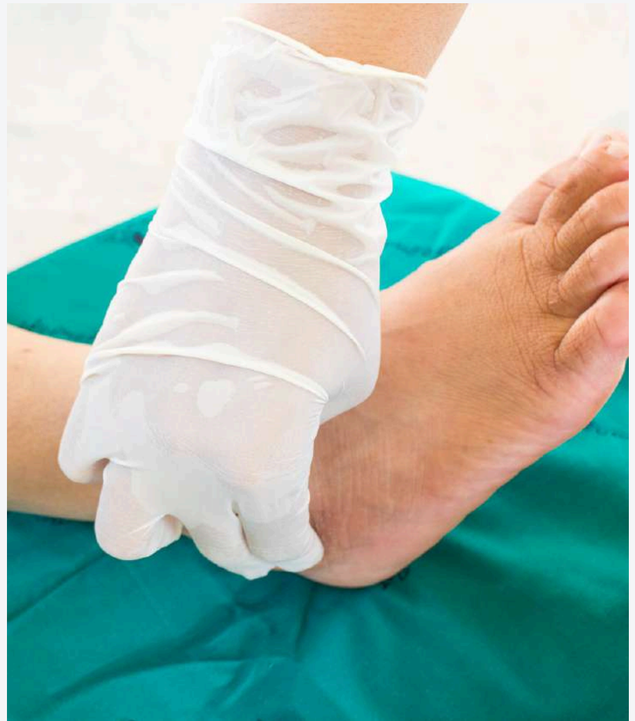
CHRONOŻYWIENIE: posiłki i suplementacja ~ rytm dobowy (indyw.)

IRLANDIA / WLK BRYTANIA | 39556011

CHRONOŻYWIENIE: posiłki i suplementacja ~ rytm dobowy (indyw.)

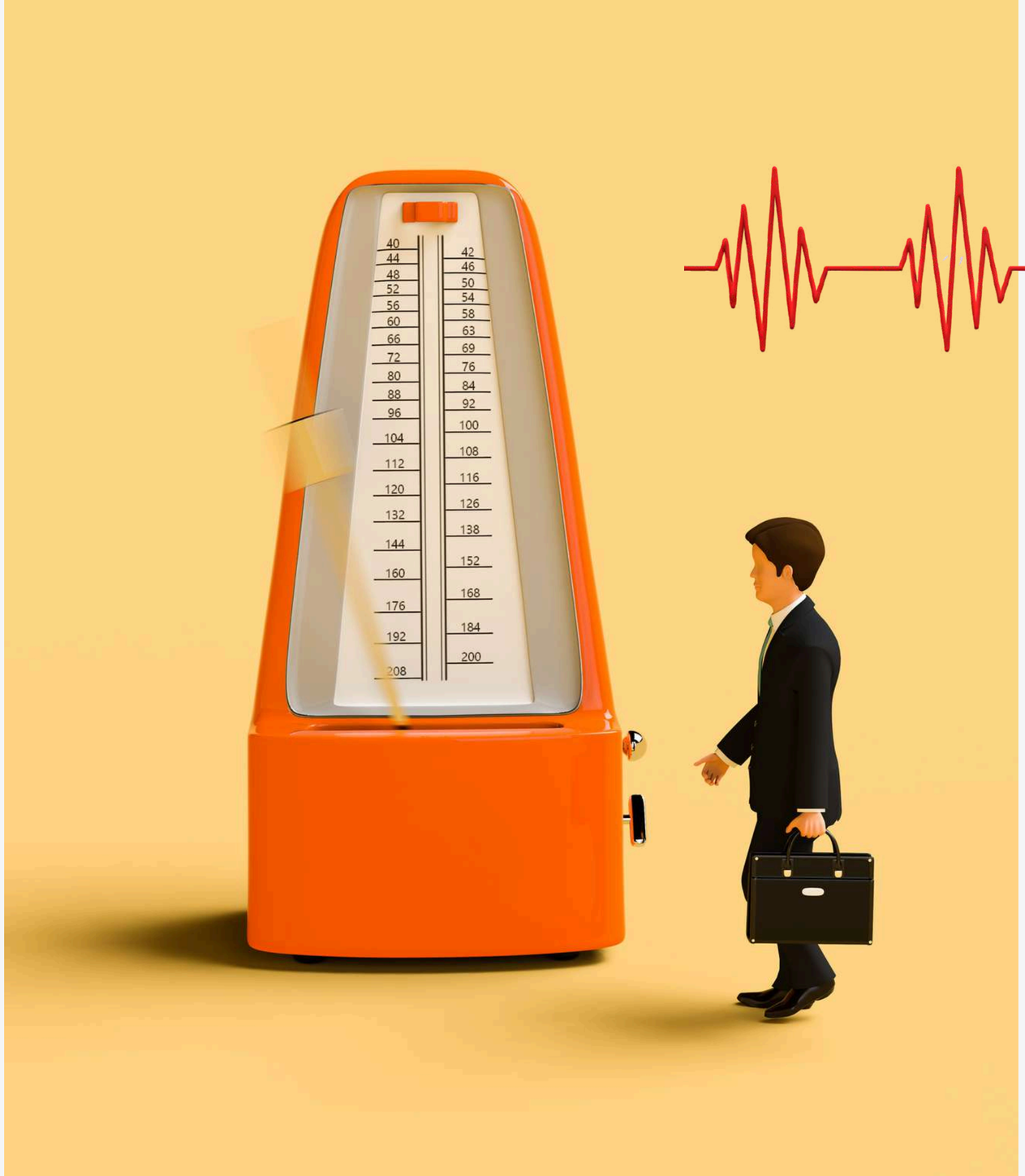
CHINY | 40464054





UK BIOBANK, n=88 tys.
związki ze 172 chorobami
20 proc. ryzyka
pojawienia się 92 chorób
podwojenie ryzyka 40
chorób

CHINY | 40464054



UK BIOBANK, n=88 tys.
związki ze 172 chorobami
20 proc. ryzyka
pojawienia się 92 chorób
podwojenie ryzyka 40
chorób

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

Dziękuję za uwagę!

Kolejny webinar 2 września