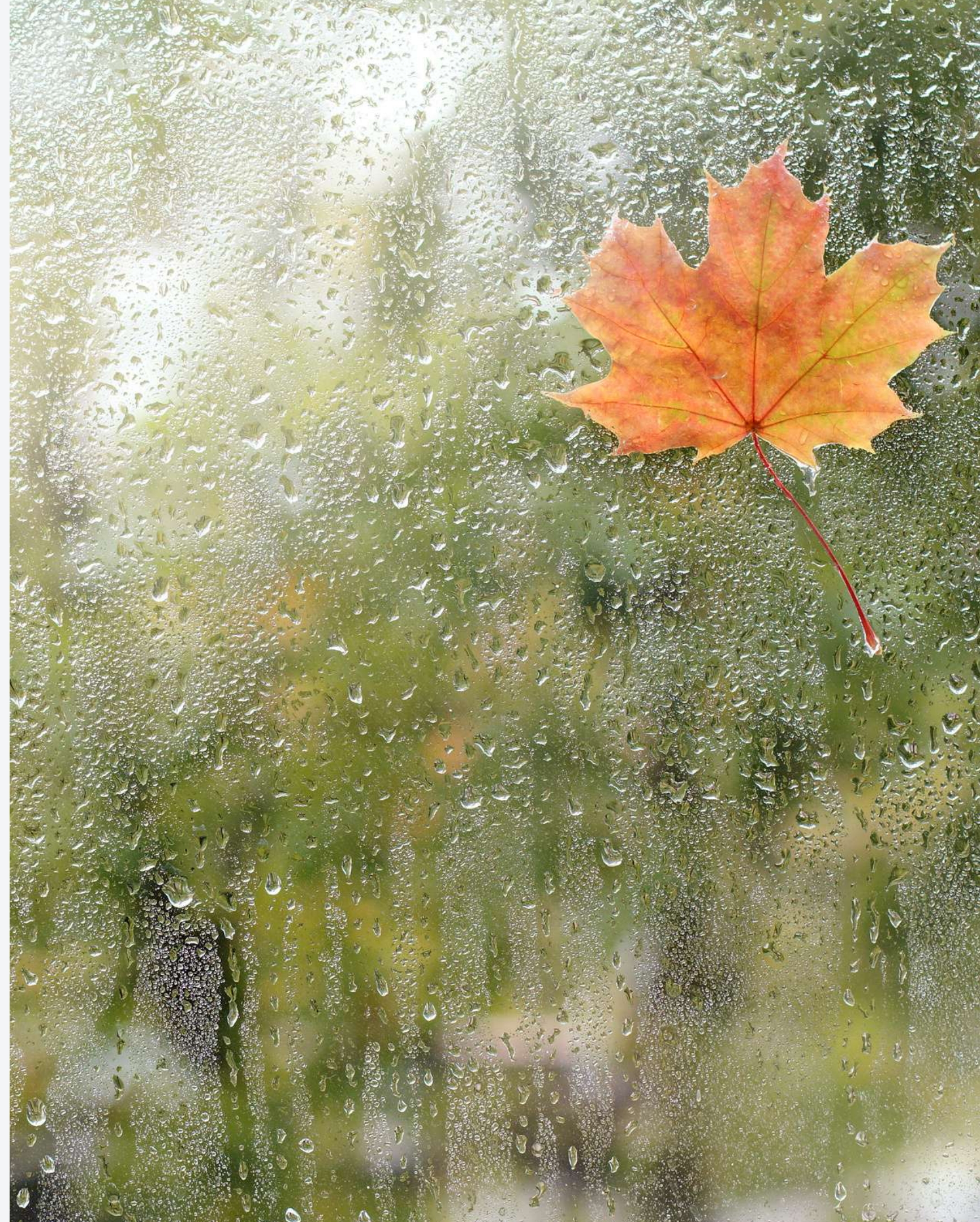


INTEGMED.PL



NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

2 września 2025



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

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

Odporność

MALEZJA | 39941091

Bifidobacterium longum
subsp. infantis
n=115 (infekcja oddechowa /
pokarmowa), 4 tyg.
5 mld CFU vs placebo

Odporność

MALEZJA | 39941091

**Bifidobacterium longum
subsp. infantis**

↓ czasu infekcji

↓ ↓ wizyt u lekarza (problemy
oddechowe / pokarmowe)

↓ TNF- α , ☯ odp. cytokinowa

geny: witaminy z gr. B, brak
białek patogennych



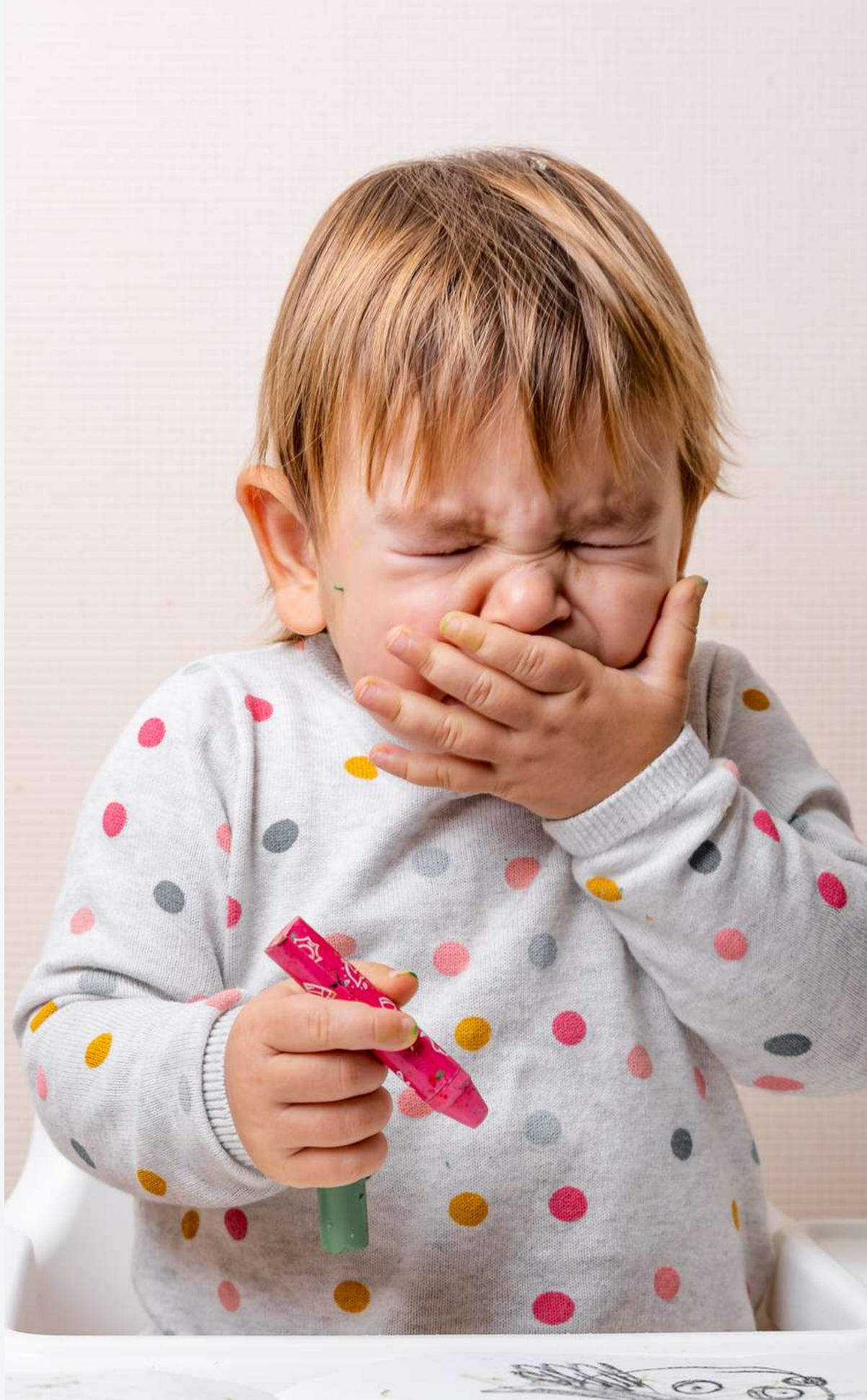
B. infantis

n=115 (57/58) z inf. oddechową
probiotyk vs placebo, 12 tyg.

Grupa probiotyczna

↓ antybiotyków (cz. zakłócające: NS), ale
rzadziej:

- gorączka;
- kaszel;
- kichanie;
- zatkanie nosa i katar
- (–) cytokiny
- ale ↓ kortyzol w ślinie (szybsze
ustępowanie objawów?)



Infekcje oddechowe

n=128,1 mies.-4 lata

$\geq 38,5^{\circ}\text{C}$, 2 tyg.:

Bifidobacterium breve M-16V, Bifidobacterium lactis

HN019 i Lactobacillus rhamnosus HN001



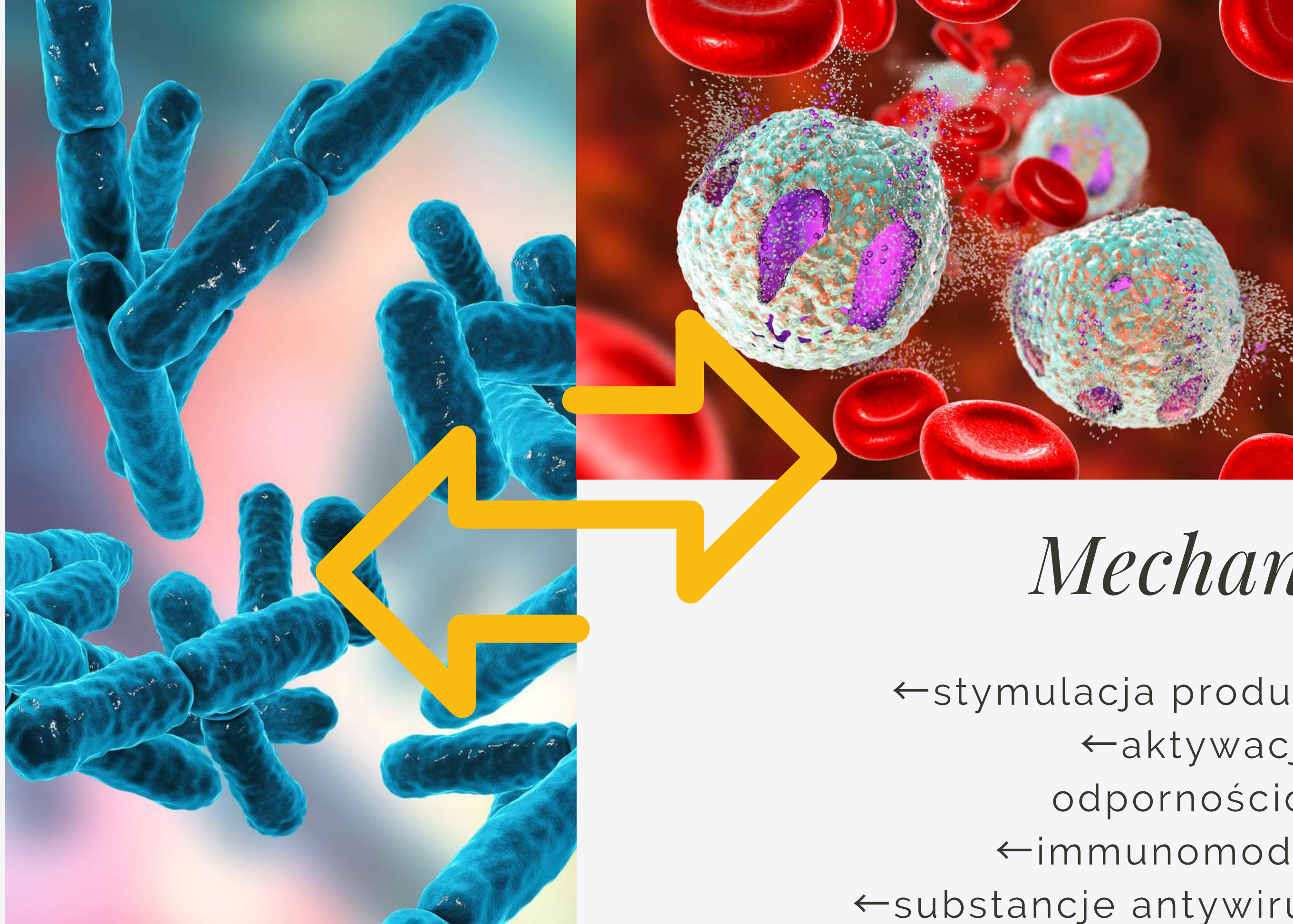
Infekcje oddechowe

n=128,1 mies.-4 lata

$\geq 38,5^{\circ}\text{C}$, 2 tyg.:

grupa aktywna vs placebo:

gorączka 3 vs 5 dni



Mechanizm

- ← stymulacja produkcji Ig?
- ← aktywacja kom. odpornościowych?
- ← immunomodulacja?
- ← substancje antywirusowe?

Kolagen hydrolizowany

Trening oporowy + kolagen =
↑ synteza kolagenu ale czy
adaptacja ścięgien?



UK, IRLANDIA | 40100255

Kolagen hydrolizowany

Adaptacja ścięgna:

organizacja włókien, ↑ kolagen,
białka macierzy → wytrzymałość na
rozciąganie, zdolność do transferu
siły



UK, IRLANDIA | 40100255

Kolagen hydrolizowany

n=20, ok 47 lat

**kolagen 30 g + wit. C 50 mg vs
placebo**

12 tygodni trening mm. kk. dolnych
↑ pole przekroju, sztywność, moduł
Younga ścięgna rzepkowego



UK, IRLANDIA | 40100255

Kolagen hydrolizowany

lepsz adaptacja:

- transfer siły .m.
czworogłowy→piszczel (skoki,
sprinty)
- ↑ ekonomia biegu
- ↓ urazy, ryzyko nadmiernego
rozciągania (np. deceleracje) i
tendinopatii



Zagadka

n=40, epizodyczne problemy
ze snem

Monitoring snu: smartband
Codziennie: f. poznawcze,
stres, zmęczenie, nastrój i
motywacja

Obserwacja 42 dni, po 21: **500
mg+120 mg** (1 kaps. przed
snem) vs placebo



SZWAJCARIA | 40462685

Zagadka

- +22 min snu (średnio)
- +50 min najkrótszy sen w nocy
- bz. f. psychologiczne kolejnego dnia



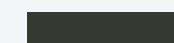
SZWAJCARIA | 40462685



Streptococcus thermophilus,
Lactobacillus acidophilus,
Lactobacillus casei, Lactobacillus
rhamnosus, Lactobacillus salivarius,
Lactobacillus reuteri,
Bifidobacterium lactis,
Bifidobacterium longum,
Bifidobacterium bifidum

2 x 20 mld CFU

+ fruktooligosacharydy (400 mg)



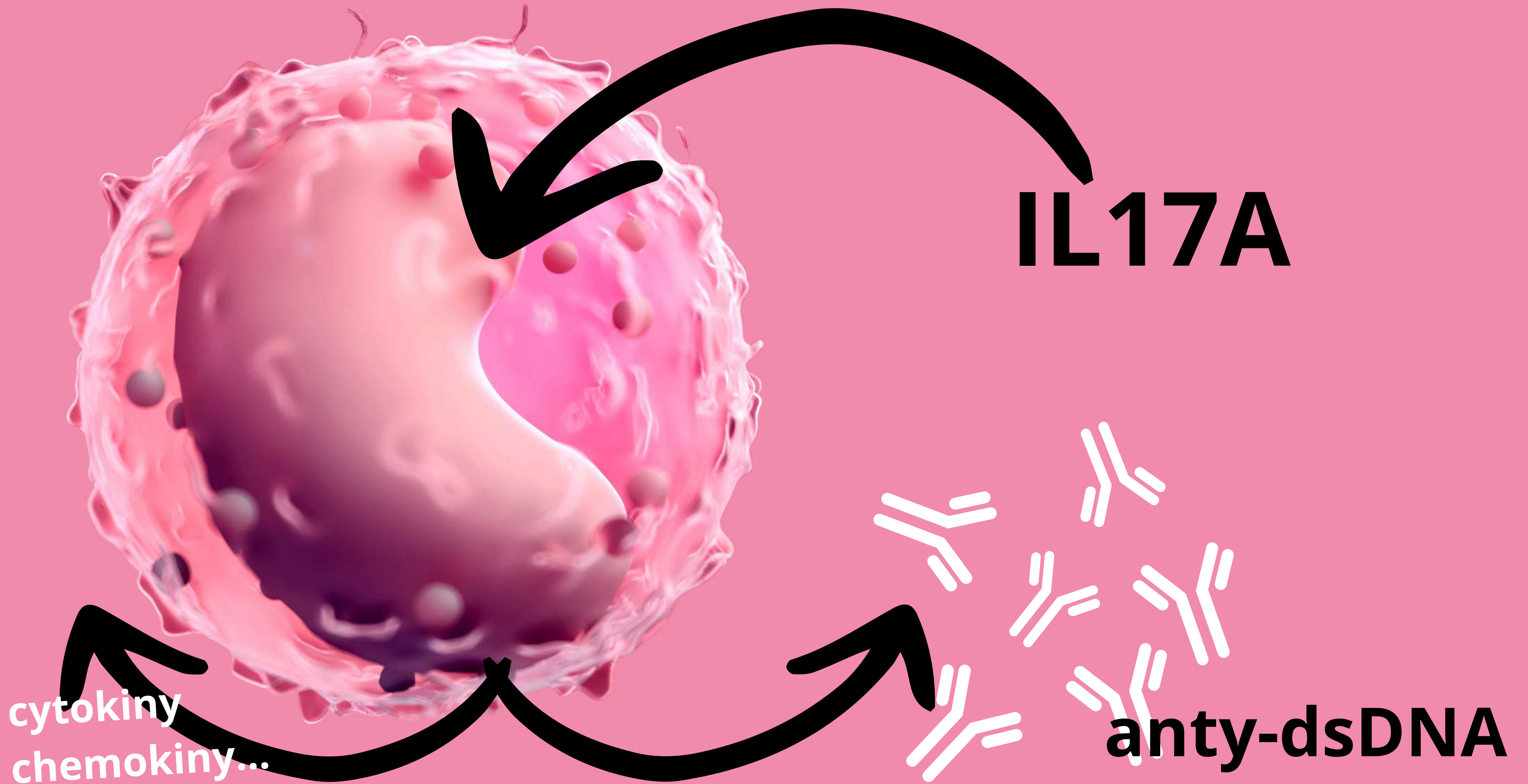


po 2 miesiącach:

↓ ↓ SLEDAI 2000 wysoce istotnie

↓ IL17A + jej mRNA

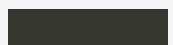
placebo bz.



Neuroprotekcja

URAZOWE USZKODZENIE MÓZGU

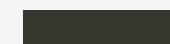
- utrata przytomności
- zaburzenia pamięci i koncentracji
- bóle i zawroty głowy
- nudności, wymioty
- problemy z równowagą
- drażliwość, depresja, agresja
- zaburzenia mowy, widzenia lub słuchu
- śpiączka, śmierć

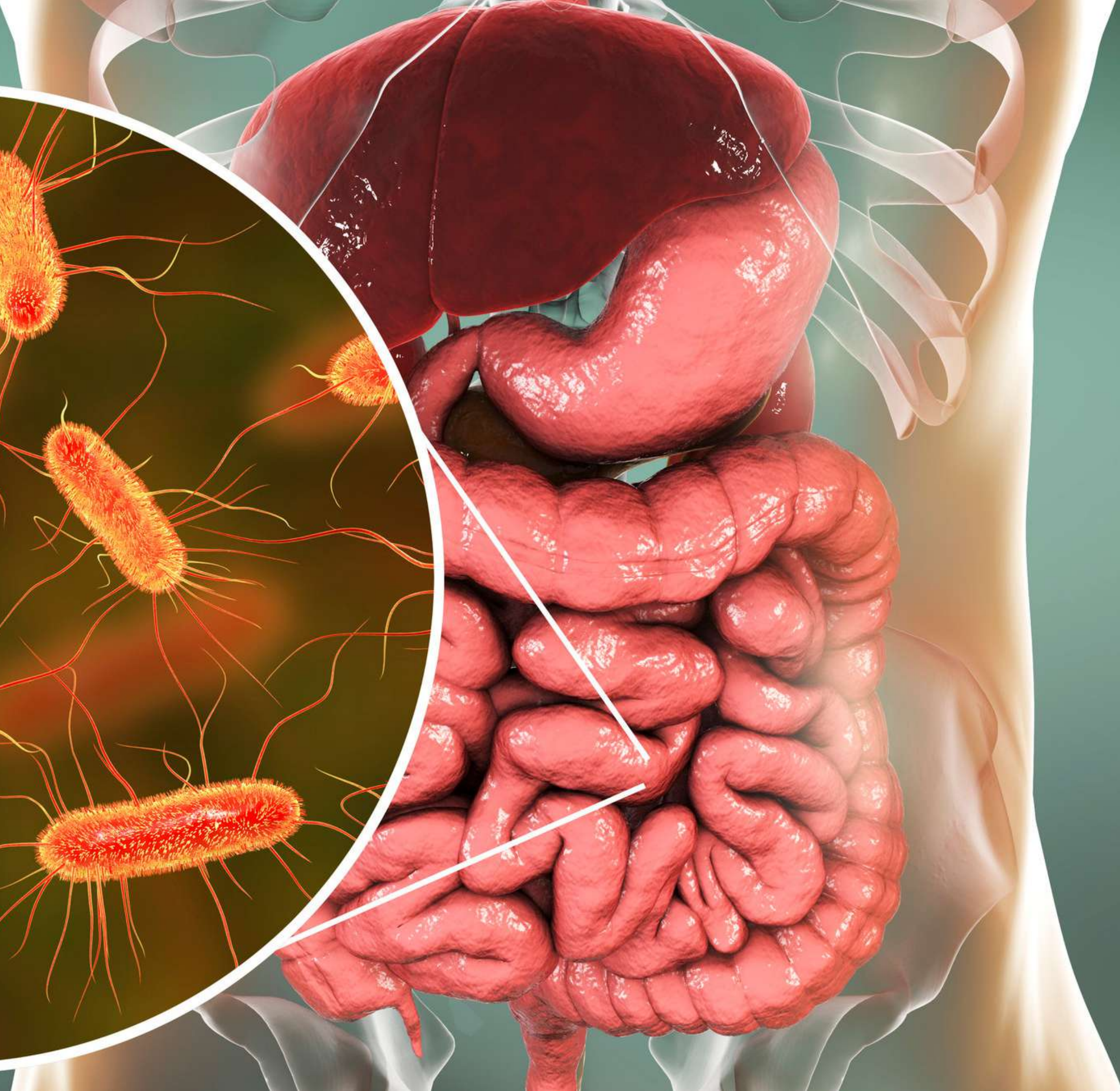


Neuroprotekcja

URAZOWE USZKODZENIE MÓZGU

- kwasy omega-3
- kurkumina
- fizetyna
- witamina D, witaminy z grupy B, witamina E
- kreatyna
- koenzym Q10
- Mg, Zn







JELITO DRAŻLIWE

często SIBO (jakościowe i ilościowe)

- proteolityczne > węglowodanowe
- trawienie, rozkład żółci (tłuszcze!), wchłanianie, toksyny, gazy, ogólne zdrowie
- okołojelitowa sieć neuronów
→ motoryka, rozszczelnienie



SIBO

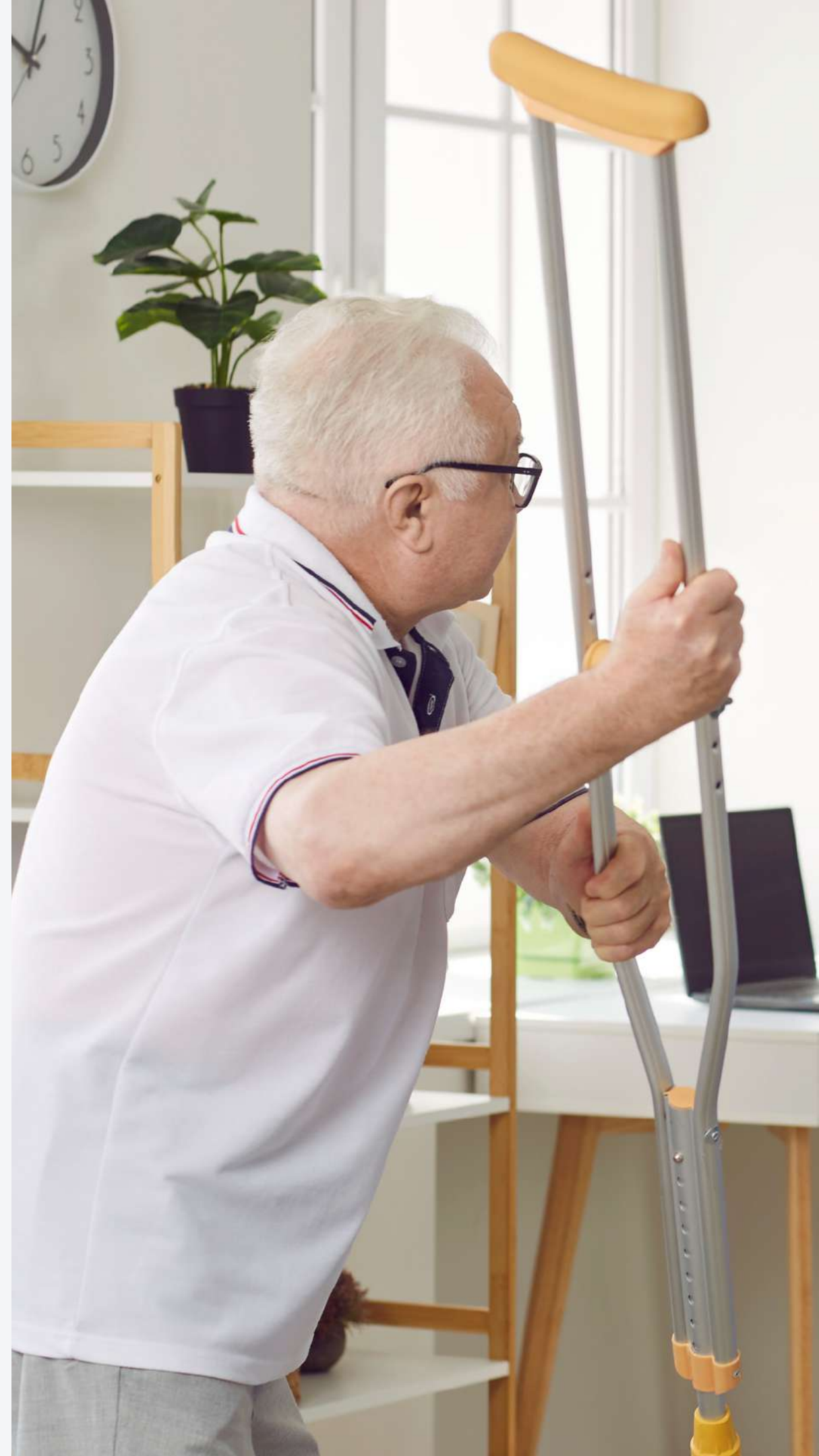
- leki p-bakteryjne
- dieta low-FODMAP
- nutraceutyki: p-zapalne, antyoksydacyjne, wsparcie mikrobioty

**N=49, JELITO DRAŻLIWE +
DYSBIOZA JELITA CIENKIEGO,
30 DNI**

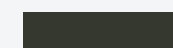
- low-FODMAP
- low-FODMAP + kadzidłowiec, kurkuma z lecytyną (prep. fitosomalny)
- ↓ indykan w moczu, ↓ wzdęcia, ↓ bóle brzucha, $M+20\%>K$

DEMENCJA ZABURZENIA BEHAWIORALNE

agresja
pobudzenie
dezynhibicja
omamy, urojenia
rytm dobowy



HONG KONG | 40496446



80 PAR

- szkolenie + aromaterapia 2 razy dziennie, 3 tygodnie
- brak aromaterapii



80 PAR

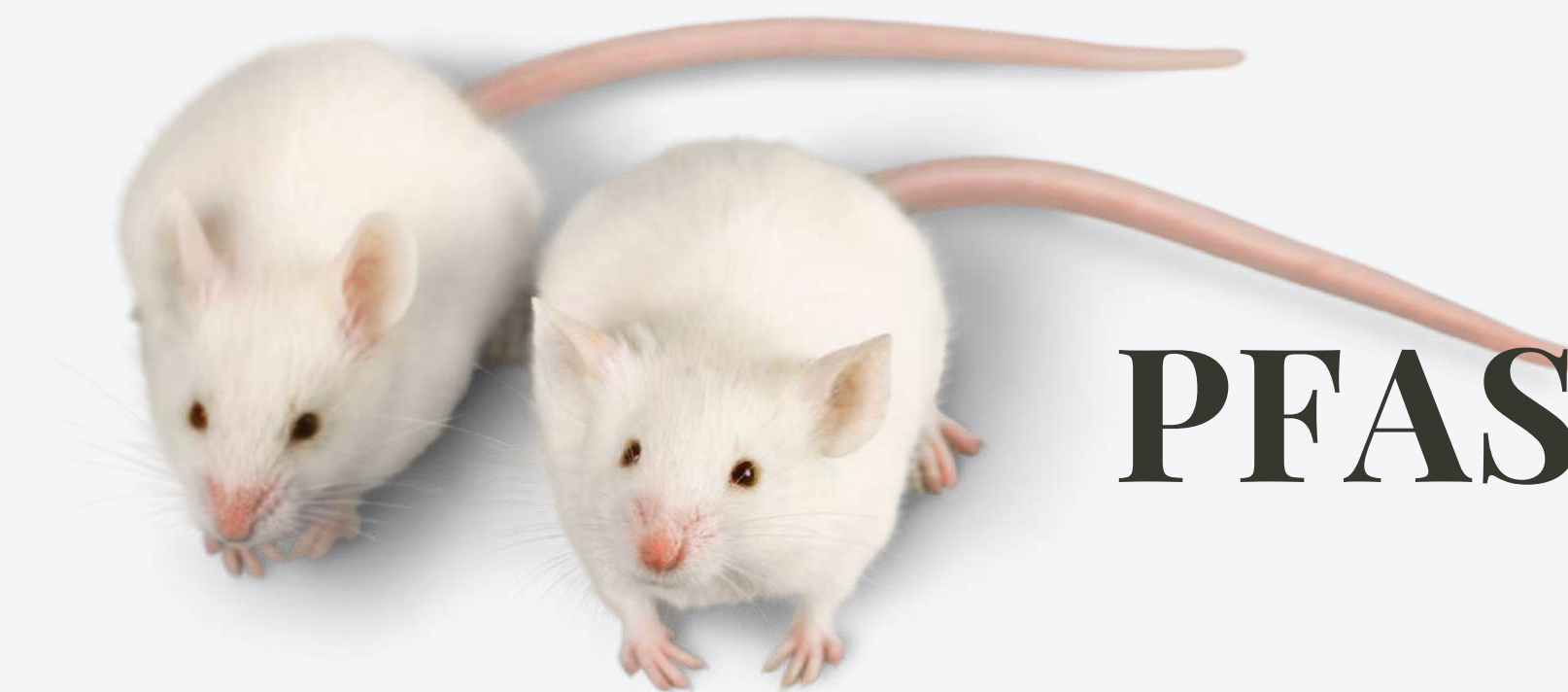
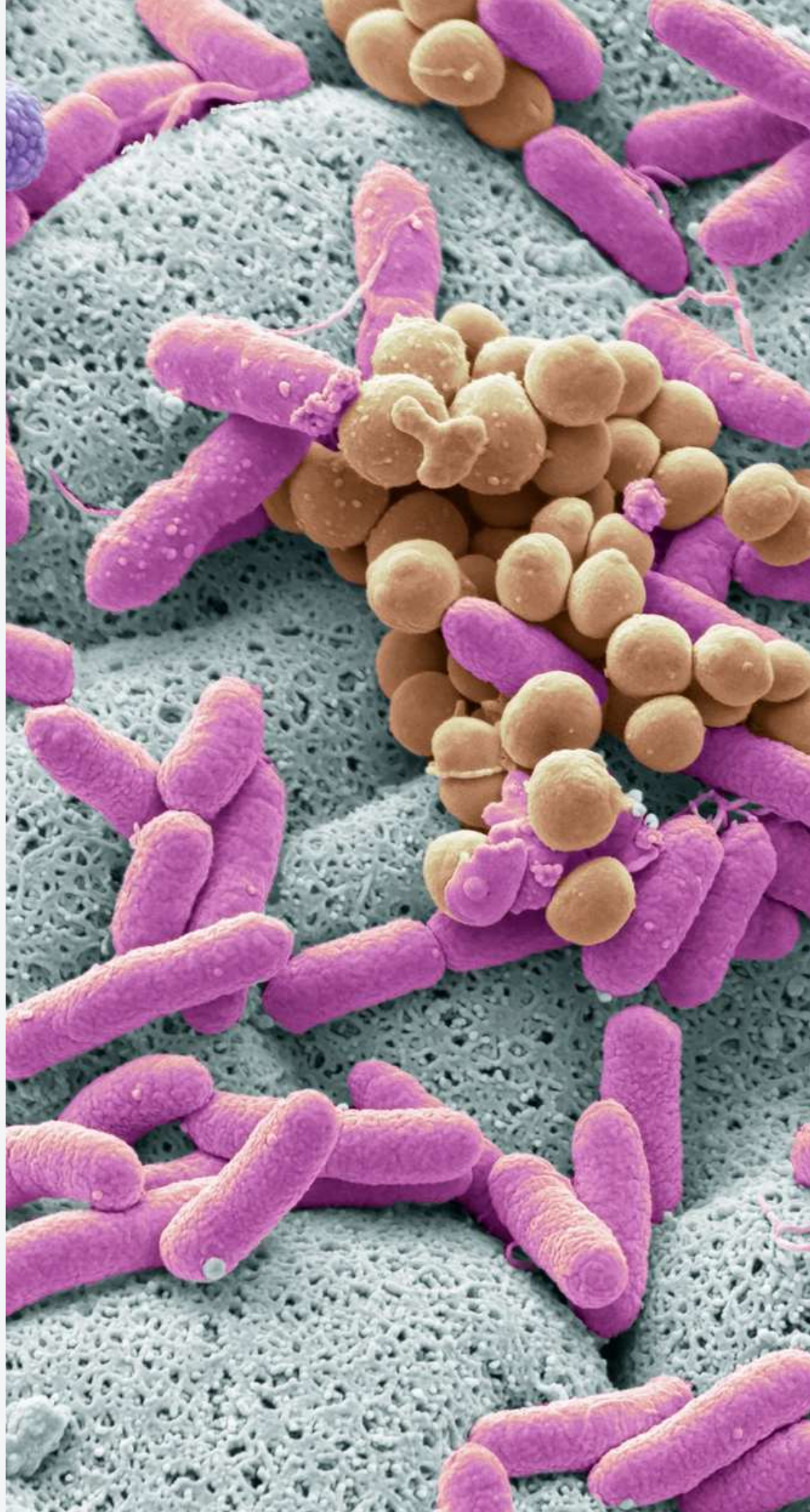
- ↓ drażliwość
- ↓ dezynhibicja
- ↑ samopoczucie, relacje
- opiekunowie: ↓ stres NS, przedłużenie TAK
- GABA-R
- łączenie z innymi terapiami



Nadciśnienie tętnicze

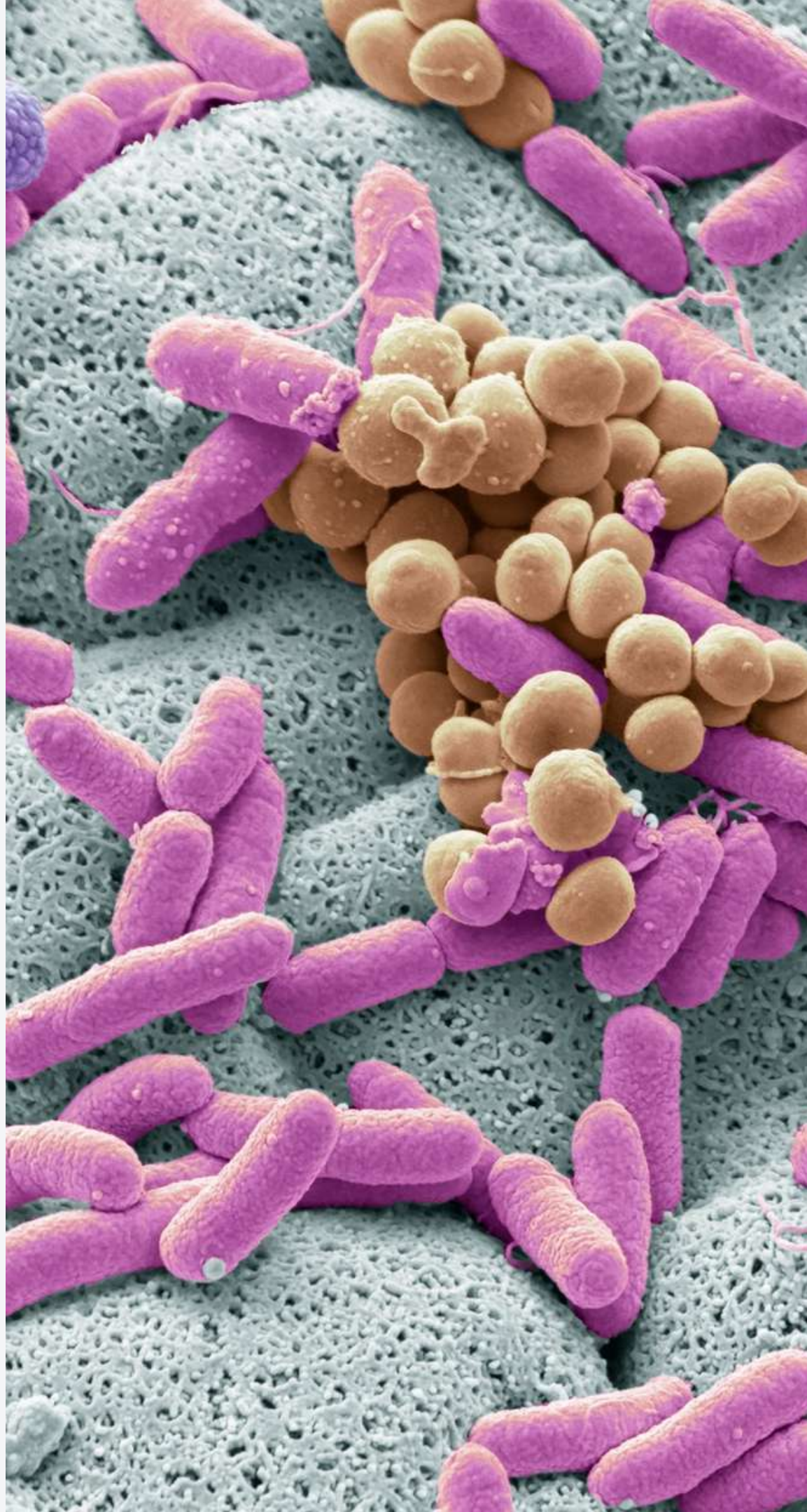
Kategoria	Skurczowe		Rozkurczowe	
Prawidłowe	<120	ORAZ	<80	
Podniesione	120-129	ORAZ	<80	
Nadciśnienie st. 1	130-139	LUB	80-89	
Nadciśnienie st. 2	od 140	LUB	Od 90 w górę	
Ciężkie nadciśnienie	>180	LUB	>120	Bez objawów - do lekarza!
Stan nagły/pilny	>180	LUB	>120	Z objawami - pilnie SOR

(np. ból w klatce piersiowej, pleców, duszność, drętwienie, osłabienie, trudności w mówieniu, zaburzenia widzenia)



PFAS

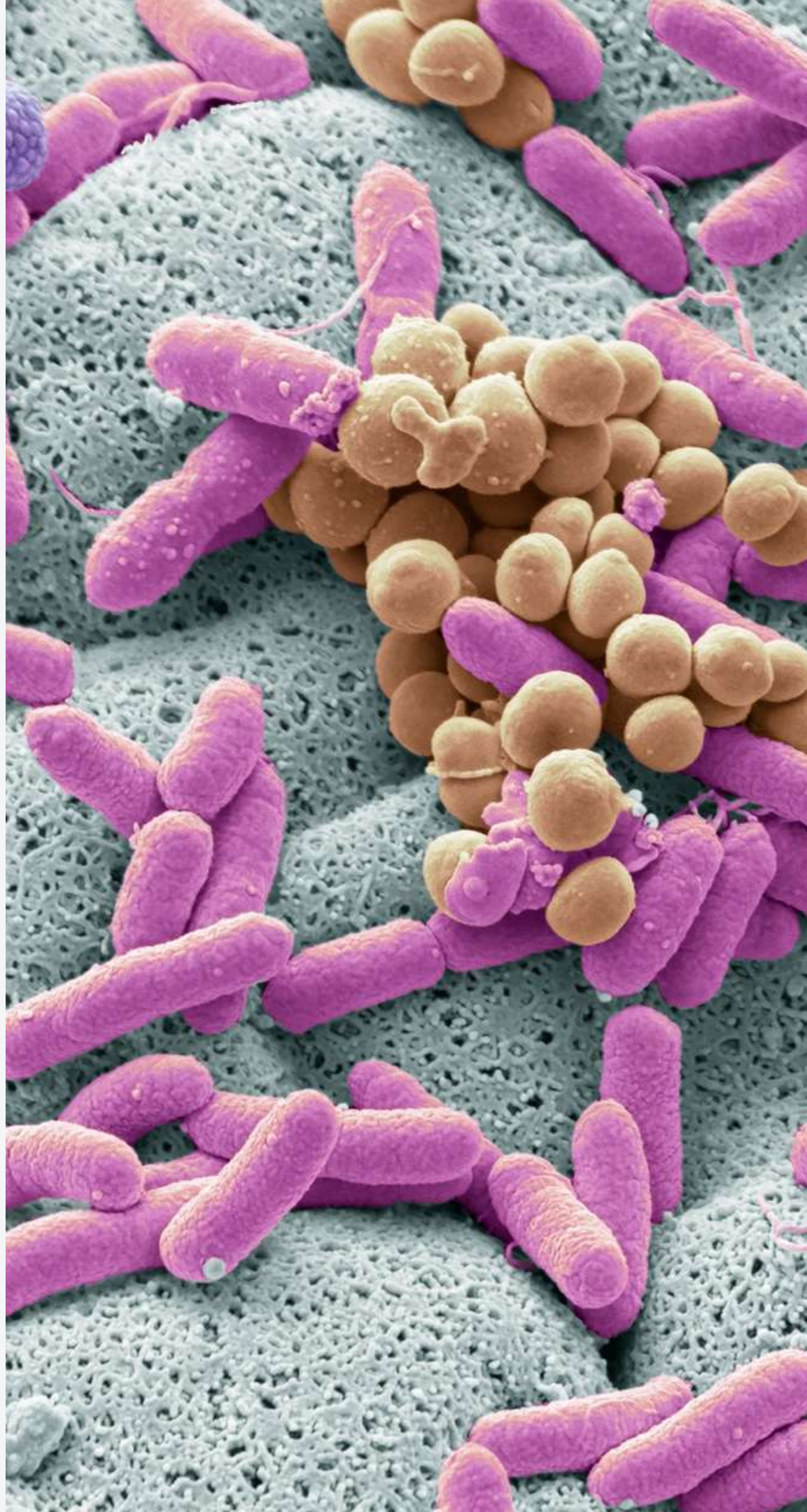
zanieczyszczenia
środowisko
chorby



PFAS

“We found that certain species of human gut bacteria have a remarkably high capacity to soak up PFAS from their environment at a range of concentrations, and store these in clumps inside their cells.”

Dr Kiran Patil, University of Cambridge, MRC Toxicology Unit.



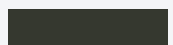
PFAS

kilka min od ekspozycji = 25-74
proc. PFAS



***| USA

60-LATEK: ER sąsiad go truje, pragnienie (woda podejrzana)
dieta ekstremalnie restrykcyjna (wege), niedobory witamin B9, B12, C

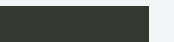




***| USA

hospitalizacja po 24 h: trądzik, naczyniaki twarzy

zmęczenie + bezsenność, zaburzenia równowagi, trudności w mówieniu

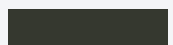




<https://doi.org/10.7326/aimcc.2024.126> | USA

NaCl szkodliwy → eliminacja chloru → bromek sodu (3 miesiące)

Br⁻: 1700 mg/l, >200x GGN



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

Dziękuję za uwagę!

— Kolejny webinar 16 września

