

INTEGMED.PL



NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE



14 października 2025



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

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

Witamina D: dawki

CZECHY |
39740917



n=35 ochotników
X-IV (unikanie syntezy ~ UV)
1000 j. (30+30 dni przerwy),
2000, 4000 do 8 tys. j.

Witamina D: dawki

CZECHY |
39740917



1000 j:

skutecznie >75 nmol/l:
w przerwie spadek <75

Witamina D: dawki

CZECHY |
39740917

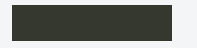


2000 j:

skutecznie >75 nmol/l:
w przerwie utrzymanie >75

Witamina D: dawki

CZECHY |
39740917



4000 i 8000 j:
szybszy wzrost i szybszy
spadek
ale dłużej >100 nmol/l w
przerwie



wnioski

- jesienią 2000-4000 j.
- u młodych, zdrowych osób
- monitorować D, Ca, P

Trening siłowy

n=12, ok. 20 r.ż., 2 tyg. cztery sesje

- 3 dni 450 mg azotanów
- 3 dni placebo

2 wizyty kontrolne:
wpływ ergogeniczny
regeneracja po 72 h



INTL | 40431460

Trening siłowy

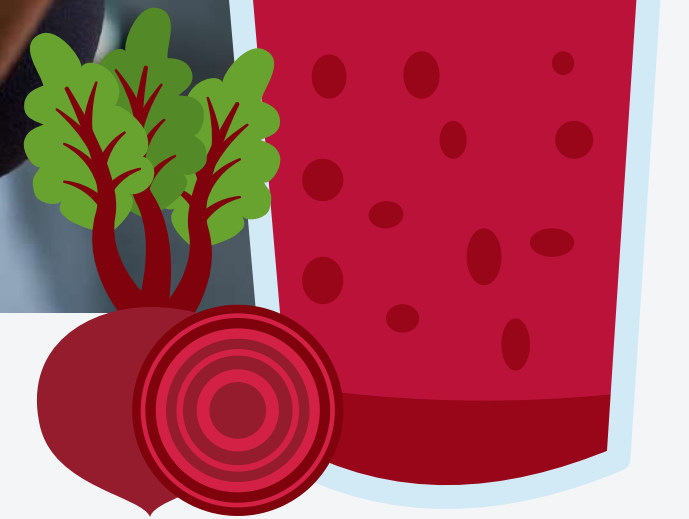
- 15 g proszku (900 ml soku z buraka) na 2 h przed sesją
- 3 dawki po 5 g przez kolejne 2 dni
- 15 g na 2 h przed drugą sesją (72 h po pierwszej)



INTL | 40431460

Trening siłowy

- przysiady + wyciskanie na ławce
- obciążenie 60, 70 i 80% max
- do niezdolności kolejnego powtórzenia
- 3-min przerwy



INTL | 40431460

Trening siłowy

w porównaniu z placebo:

- ↑ l. powtórzeń przy 80% obciążenia
- ↑ szczytowej prędkości ruchu przy 60-80% obciążenia
- ↑ nasycenia mięśni O₂ przy 70-80%
- ↓ obciążenie ukł. krążenia
- ↓ bóle mięśni
- ↑ powrót zdolności skoków



INTL | 40431460



praca p. pok.: refluks żołądkowo-przełykowy
(→zgaga)

wzdęcia, bóle brzucha, zaparcia

n=31K, BMI ≥ 40 (śr. 45,6), planowana operacja
bariatryczna:

13 tyg. 1500 mg ?????? w 2 dawkach po gł.
posiłkach vs placebo

↓ odbijanie, zaparcia

↓ BMI -4

↓ obwód szyi

-
- ←Lactobacillus i Bifidobacterium?
 - geny ↑ spalanie tłuszczu?
 - efekt w ciężkiej otyłości!
 - odpowiedni czas i dawka



Magnez, metabolizm

Oman | 40641714



dieta ↓ Mg

↑ RR insulinooporność,
ZM, cukrzyca t. 2 (obie
angiopatie)

badania obserwacyjne



23 RCT, n=1345

Mg + cukrzyca typu 2

bad. interwencyjne
grupy kontrolne



suplementacja

↑ Mg we krwi
↓ FPG

(–) HbA1c, tylko ≥65 l, długa
suplementacja

Magnez, metabolizm

Oman | 40641714



dodatkowo ↓ RR rozk.
trend ↑ HDL



dawka min. 150 mg
cukrzyca typu 2 >8 lat
efekty ↓



MgO ~ inne
↑ wyniki: sole łączone

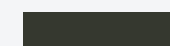
Zespół policystycznych jajników

METAANALIZA SIECIOWA 79 RCT, 5501 K

??????



Chiny | 40611279



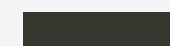
Zespół policystycznych jajników

METAANALIZA SIECIOWA 79 RCT, 5501 K

- chrom: FSH, AOxCap, VLDL



Chiny | 40611279



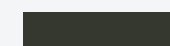
Zespół policystycznych jajników

METAANALIZA SIECIOWA 79 RCT, 5501 K

- chrom: FSH, AOxCap, VLDL
- izoflawony soi: glutation, MDA



Chiny | 40611279



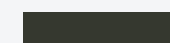
Zespół policystycznych jajników

METAANALIZA SIECIOWA 79 RCT, 5501 K

- chrom: FSH, AOxCap, VLDL
- izoflawony soi: glutation, MDA
- inozytole: TC, TG



Chiny | 40611279



Zespół policystycznych jajników

METAANALIZA SIECIOWA 79 RCT, 5501 K

- chrom: FSH, AOxCap, VLDL
- izoflawony soi: glutation, MDA
- inozytole: TC, TG
- kurkumina: LDL, HDL



Chiny | 40611279

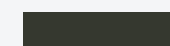
Zespół policystycznych jajników

METAANALIZA SIECIOWA 79 RCT, 5501 K

- chrom: FSH, AOxCap, VLDL
- izoflawony soi: glutation, MDA
- inozytole: TC, TG
- kurkumina: LDL, HDL
- omega-3: HOMA-IR



Chiny | 40611279

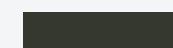


RZS

n=50, RZS umiarkowane-ciężkie
400 mg tokotrienoli vs placebo
standard LMPCh



MALEZJA | 40553171



RZS

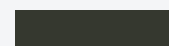
po 6 mies.:

↓ sztywności, obrzęku, bólu
(zwł. kolan)

↓ DAS-28



MALEZJA | 40553171





HPV

90% bezobjawowo
80% eliminuje (do kilku
mies.)

20% przetrwałe zakażenie
>2 lat ~ ↑ ryzyko integracji
z DNA



po 6 mies.:

wolni od HPV 85% z

n=106

wolni od zmian w szyjce

92%

70% (-) wynik HPVDNA

↓ białka HPV
↓ etapy zakażenia
↑ układ immunologiczny



odnowa nabłonka
ochrona przed zakażeniem



stężenie we krwi ~ ryzyko
t. onkogennych i progresji do raka





NADWAGA / OTYŁOŚĆ

metaanaliza 23 RCT, n=1035

SUPLEMENTACJA

↓ m.c. (średnio o 2,5 kg)

↓ TC ok. 18 mg/dl, TG ok. 24 mg/dl),
LDL ok. 12 mg/dl, ↑ HDL 4 mg/dl

↓ RR rozk. -2,6 mmHg

+ĆWICZENIA

↑ efekt HDL i LDL

Chiny | 40655486

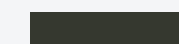


RYZYZKO

-15% udar, -10% zawał serca

SUPLEMENTACJA

- proszek > kapsułki/tabletki?
- ↑ efekty w cukrzycy, z mniejszym BMI
- 2g ~ LDL, >4 g ~ TC (różne frakcje?)
- pierwsze zmiany lipidów 2 mies., 6 mies. narastanie
- ograniczony wpływ na węglowodany

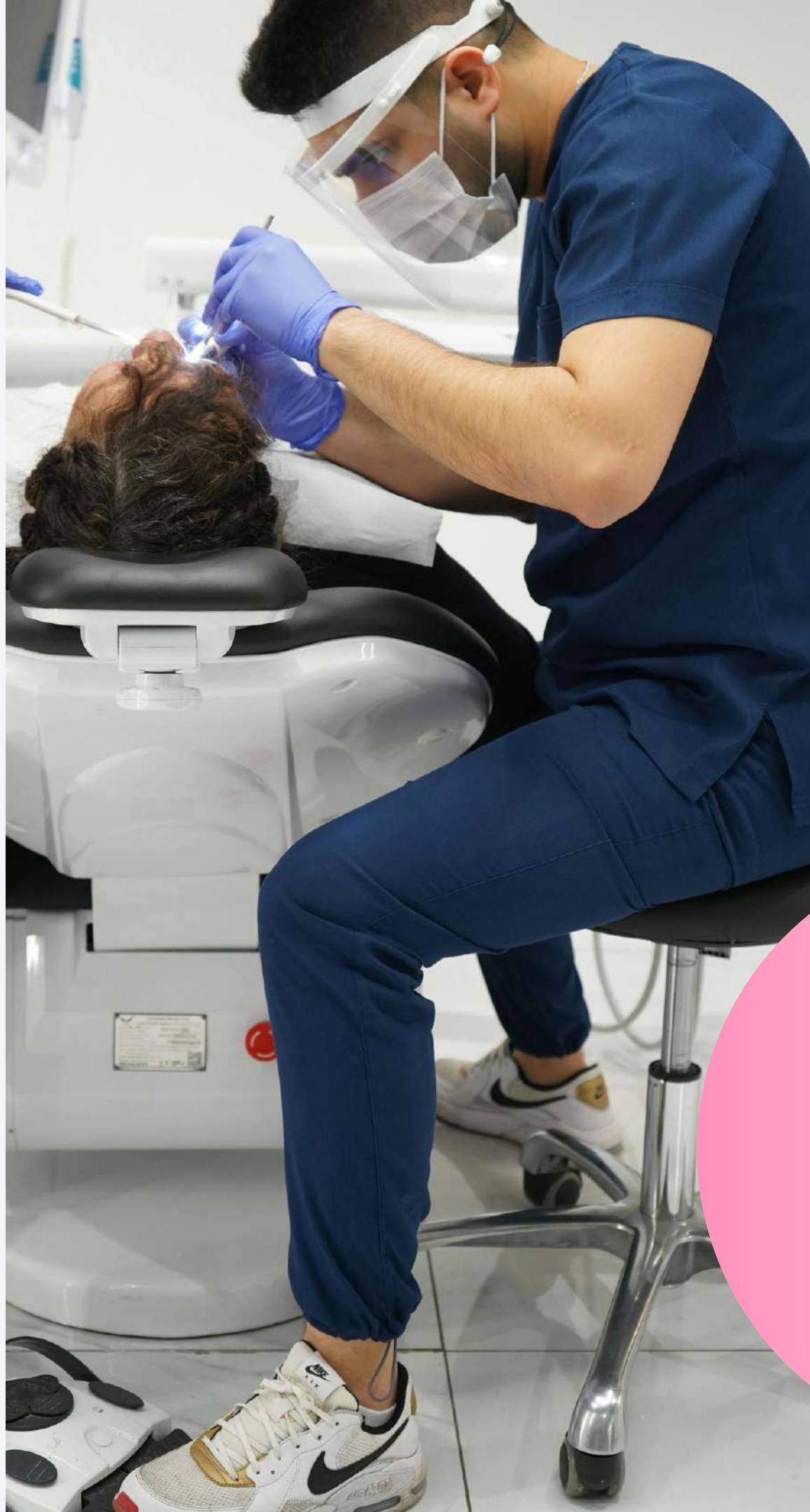


Chiny | 40655486



Lęk przed dentystą

n=100, 6-9 lat



Lęk przed dentystą

1. rumianek ~ lawenda
2. miętowy

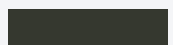
QUADROBIK





USA | 40555597

n= 13,765 15 lat obs. Health and Retirement Study >45 r.ż. bez cech demencji
NAWET U OBCIĄŻONYCH RYZYKIEM późniejszy początek jeśli **PIL**



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

Dziękuję za uwagę!

■ Kolejny webinar 28 października

