

Vitamin B3 – dve obliki: Niacin in Niacinamid

Vitamin B3

Vitamin B3 ima dve obliki: Niacin (NAD) in Niacinamid (NADP)

Vloga v telesu

Niacin zmanjšuje slab holesterol in tako tudi znižuje krvni pritisk. Če ga malo predoziramo, se zaradi histamina po nekaj minutah pojavi rdečica in vročina v obraz in roke. To traja kake pol ure. Ta "flush" efekt lahko izkoristimo za Niacin Detoks, tako da se v tem času močno prepotimo (tek, infra savna). Na ta način gredo strupi in še posebej aluminij ven skozi kožo. Tako razbremenimo jetra.

Zdravi shizofrenijo. Edina vloga je proizvodnja NAD in NADP, ki sta kofaktorja v več kot 200 encimih in v dihalni verigi, kjer nastaja ATP – energija. Pobira presežek metilnih skupin! Pomaga tudi pri Hashimotu.

Odličen za celjenje ran, zmanjševanje vnetij. Zmanjšuje porabo insulina! Deluje protirakavo, ker B3 zavira Kinureninsko pot in nastajanje IDO1 encima, ki pospešuje imunsko toleranco.

Stres močno poveča potrebo po B3! Hiperaktivnim otrokom, ki razgrajajo, damo vsake pol ure po 50mg niacina. Lahko ga tvorimo iz triptofana (60 g triptofana za 1g B3) po Kinureninski poti (triptofan still – kraja).

Niacinamid je odličen pri osteoartritisih. Zmanjšuje potrebo po insulinu, zato je dober za diabetike. Pri predoziranju ne povzroča rdečice, ampak nam postane slabo. Ne vpliva na maščobe v krvi tako kot niacin. Je pa približno 2x cenejši od niacina.

Znaki pomanjkanja

Akutni znaki pomanjkanja: Pelagra, dermatitis, driska, demenca, pigmentacija, prebavne težave, motnje mišljenja in razpoloženja, srčno-žilne bolezni, artritis, rak, kapi, povišan holesterol (LDL, VLDL), diabetes, odvisnosti, otroci z učnimi in vedenjskimi težavami, shizofrenija s sorodnimi motnjami (shizoafektivna motnja, bipolarna motnja, delirium tremens), dolgotrajen hud stres, alkoholizem, akutne alergije, Alzheimerjeva bolezen, Parkinsonova bolezen, multipla skleroza, anksioznost, depresija, posledice kemoterapije, utrujenost, migrene, kožne bolezni (akne, psoriza, kožne lezije...), Shizofrenija, če so normalno hranjeni. Stres (psihični in/ali fizični) v povezavi s stradanjem ali zelo pomanjkljivo prehrano lahko povroči hudo pomanjkanje B3!

Viri

B3 se nahaja v mlečnih izdelkih, ribah, nemastnem mesu, oreščkih in semenih, kalčkih, fižolu, zeleni listnati zelenjavi.

Doziranje

B3 začnemo dodajati 2x na dan po 25mg dokler ne dobimo rdečice. Pravilna doza je ravno na meji. Če smo v stresu, ga rabimo več.

Opombe

Ko vzamete Niacin, bodite doma in če imate nizek pritisk, pazite, ne hodite naokoli in ne vozite avta, ker se v eni do nekaj minut pritisk nenadoma zniža, saj se razširijo kapilare. Tudi srce začne bolj črpati kri. Če se bojite za srce, vzemite še Q10. Na dolgi rok pa Niacin pomaga srcu s tem, da čisti žile in s tem tudi uravnava prevelik pritisk, ki je potreben za potiskanje krvi skozi preozke, s holesterolom zamašene žile.

Vendar, kar se zdravja žil in srca tiče, zdravniki ne omenjajo

homocisteina, ki pa je še bolj nevaren kot holesterol, saj gosti kri in dela strdke. O tem več pri pomanjkanju želodčne kisline in dodajanju kapsul Betaina HCL ob pomoči cinka, B6, B12 in folatov.

Niacin lahko jemljemo s C-vitaminom, da zmanjša rdečico! Kandida, disbioza, bakterije Klamidija, E. coli, Shigella odvzemajo B3!!! Če želimo dobiti rdečico s predoziranjem in pri 150mg še vedno ni nič, potem nam verjetno manjka omega-3. Rdečico povzroča histamin, ki se pri tem izloča, za rabimo postopoma vedno večje količine, da jo spet dosežemo in s tem njene dobre učinke, to je da zmanjšuje slabi holesterol in s tem čisti žile ter lahko tudi za Niacin Detoks.

[The Niacin Detox Program – One of the Best Detoxes Period](#)

Primeri doziranja: [Beating the urine drug test – a case report on niacin toxicity](#)

Is niacin good for losing weight?

The average reduction in those who experienced improvement was 27%, and the degree of **fat loss** was significantly associated with the degree of increase in HDL cholesterol (**niacin** is given to people with elevated cholesterol to increase levels of **`good`** HDL cholesterol), and a reduced Total Cholesterol/HDL cholesterol.

Seveda je treba pri zamaščenih jetrih preveriti tudi krom z OligoScanom (SO/Check). Če ga manjka, potem sladkor ne more v celice in ga jetra predelajo v maščobe in to je vzrok zamaščenih jeter. Pomanjkanje kroma, joda cinka, selena in silicija pa je med Slovenci zelo pogosto!

Niacin reduces abdominal fat:
www.aidsmap.com/news/feb-2002/niacin-reduces-abdominal-fat-pilot-study

Povezave

www.prehrana.si/sestavine-zivil/vitamini/niacin-b3

www.zdravo.si/vitamin-b3-niacin

[Niacin and Cancer – How vitamin B-3 protects and even helps repair your DNA](#)

[*Vitamin B3 oziroma niacin kot pomoč pri mišičnih obolenjih*](#)

[*Arthritis*](#)