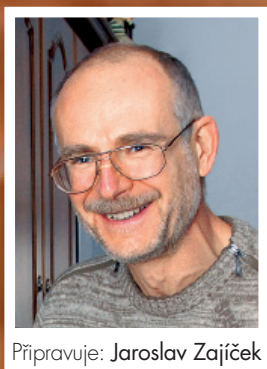


TOHLE RADÍ LÉČITEL

# Což takhle dát si niacin...?



Připravuje: Jaroslav Zajíček



*Analogie s názvem známého filmu je zřejmá. Podobné jsou kupodivu i vlastnosti filmového špenátu a niacinu. Nečekejte sice stejné změny jako v daném filmu, z ženy středního věku se batole nestane... Nicméně platí, že niacin neboli vitamin B3 umí do značné míry upravit zdravotní problémy a omladit poškozené tkáně a že účinky této snadno dostupné a levné látky jsou minimálně pozoruhodné...*

**N**iacin se vyrábí z nikotinu, tedy de facto z jedu, který má chránit tabákové rostliny před predátory. Byl známý jako chemická látka už před více než sto lety, avšak teprve v 60. letech minulého století začal být označován za vitamin B3. V roce 1960 s ním experimentoval sám na sobě spoluzakladatel Anonymních alkoholiků v USA Bill Wilson. Bral 3 g niacinu denně a během několika týdnů se tak zbavil únavy a deprese, které ho trápily po celá léta. Přesvědčil proto i 30 svých blízkých přátel z Anonymních alkoholiků, aby niacin rovněž vyzkoušeli. Deset se jich zbavilo úzkosti a napětí do měsíce, dalších 10 do dvou měsíců.

## Co vše napravuje

Díky tomu se zjistilo, že niacin neuvěřitelně snadno a mimořádně efektivně upravuje poměrně široké spektrum psychických a psychiatrických poruch včetně schizofrenie.

Avšak ukázal se být užitečným při řešení i řady dalších onemocnění a stavů - třeba poruch učení a chování u dětí, nejrůznějších závislostí či některých stavů senility... Nejznámější nemocí z nedostatku niacinu je ovšem pelagra nebo též červené či lombardské malomocenství. Skvělé účinky však vykazuje niacin i při snižování vysoké hladiny „zlého“ cholesterolu LDL a při zvyšování hladiny „hodného“ HDL cholesterolu v krvi.

## Univerzálnost budí nedůvěru

Širokospektrální účinky niacinu, jak se o nich i dále budeme rozepisovat, také zřejmě představují hlavní důvod, pro který se řada lékařů zdráhá účinkům niacinu uvěřit a proč jakousi „zázračnost“ tohoto léku rádi přisuzují placebo efektu. Nabízí se však úvaha, zda skutečnost, že nás niacin zbavuje stresu, nevede ve svých důsledcích k tomu, že zklidněný organismus následně plní samoléčebné a opravné funkce daleko efektivněji, než za normálních okolností.

## Skvělý na artritidu i srdce

Mimořádné schopnosti vykazuje niacin dále také u poruch pohybového aparátu, především u artritidy, jak ukázaly pokusy už v 50. ba i dokonce ve 40. letech minulého století. Dá se na jejich základě říci, že v průběhu několika týdnů dochází u většiny lidí k podstatnému zlepšení a vymizení komplikací. Nezanedbatelné jsou dále i účinky v oblasti kardiovaskulárních problémů. Souvisejí se schopností niacinu upravit hladinu cholesterolu v těle. Vědecká studie z let 1966 a 1975, zahrnující přes 8 tisíc mužů po infarktu myokardu, ukázala, že kyselina nikotinová snižuje úmrtnost a prodloužuje životnost pacientů. V porovnání se skupinou užívající placebo se u mužů, kteří brali niacin, snížila úmrtnost o 11% a žili zhruba o dva roky déle. Snížila se přitom i úmrtnost na rakovinu.

## Pomáhá i dětem

Mezi problémy, které niacin pomáhá řešit, lze zařadit i juvenilní diabet. Potvrdily to studie na



přelomu 80. a 90. let na dvou různých výzkumných pracovištích v USA, kdy podávání niacinu buď úplně zabránilo rozvinutí diabetu u dětí anebo se onemocnění projevilo jen ve zlomku případů v porovnání se skupinou, jež niacin neužívala.

### Vliv také na rakovinu

A co je úplně nejpodstatnější - významný vliv má niacin také u velkého počtu rakovin. Jeho protirakovinné účinky byly i tématem mezinárodní lékařské konference roku 1987 v Texasu. Užívání niacinu dle jejích závěrů vede v organismu k procesům, jež u většiny druhů nádorů zvyšují schopnost buněk se opravit a napravit škody, jež působí rakovina, ozářování či chemoterapie a že zároveň napomáhá zvyšovat účinnost chemoterapie i ozářování. Objevil se rovněž předpoklad, že niacin působí též jako protirakovinná prevence.

### Vyskytuje se ve více formách

Co se týče vlastního vitamínu B3 - niacinu, je třeba upozornit na podstatnou věc - že se vyskytuje v několika variantách. Nejznámější jsou dvě: čistý niacin neboli kyselina nikotinová a pak niacinamid. Existují i další formy, už nikoli běžně dostupné, a proto je nezmiňuji.

### Další využitelná forma

Na závěr zmíním další formu, již lze doporučit - inositol hexaniacinamid. Každá forma umí paradoxně pracovat trochu jinak a řeší

řadě zrudnutí, jež se při užívání niacinu zpravidla dostaví - případ od případu ve větší či menší intenzitě. Najdou se i tací, u kterých se žádný flush efekt neprojeví. Nástup flush efektu se projeví pocitem chvění na čele, které postupně zesiluje. Může se zastavit v hrudi, ale může přejít až do prstů. Při pravidelném užívání niacinu tyto projevy pomalu ustupují, ovšem pokud se niacin byt i jen na den vysadí, zase se vrátí. Osoby, u nichž se dostavuje flush efekt s mimořádnou silou, by pak měly raději zvolit místo kyseliny nikotinové přípravek, z něhož se účinná látka uvolňuje pomaleji (například inositol niacinat).

**Faktory, které snižují intenzitu projevu flush efektu:** studené jídlo, aspirin nebo antihistaminikum (bere se před užitím niacinu).

**Faktory, které projevy flush efektu zesilují:** teplé jídlo, horký nápoj, prázdný žaludek, žvýkácké tablety.

### Možné komplikace

Jedním z ukazatelů toho, že berete příliš velkou dávku niacinu či niacinamidu, může být nevolnost až zvracení. V takovém případě je potřeba dávku snížit na úroveň, kdy už nevolnost necítíte. Děti zase mohou někdy ztratit chuť k jídlu. Tehdy je potřeba užívání niacinu na několik dní vysadit, a poté ho obnovit s nižší dávkou. Jen málokdo si může dovolit překračovat dávku 6 g nikotinamidu denně. S kyselinou nikotinovou je možné jít mnohem výše. Mnozí schizofrenici berou až 30 gramů denně bez problémů. Optimální dávka se při-

## PRO MINIMUM VEDLEJŠÍCH ÚČINKŮ

Určitou výjimku v nabíhání flush efektu lze docílit jednou z forem niacinu: inositol hexaniacinat. Každá molekula inositolu obsahuje šest molekul kyseliny nikotinové. Účinná látka se v těle rozkládá jen pomalu, má stejné účinky, jako kyselina nikotinová, ale přitom téměř bez vedlejších účinků.

jiné problémy. Pro zjednodušení tedy budeme v článku pracovat pouze s čistým niacinem (tedy s kyselinou nikotinovou).

### Hurá, jdu do toho?

Zdánlivě vše vypadá jako ideální prostředek a mnoho z vás si říká - hurá, jdu do toho! Zde je třeba připomenout, že vše na tomto světě funguje jako mince, a má tedy rub i líc... Tento výčet vynikajících vlastností pochopitelně může mít i výrazná negativa. Z nich nejméně nebezpečné je nabíhání tzv. flush efektu (zrudnutí), které je důsledkem vysokého překrevnění povrchových částí pokožky - kdy dochází k obrovskému rozšíření periferních vlásečnic v pokožce. Flush efekt ale může mít mnoho podob...

### Flush efekt

Optimální dávkování si musí každý jednotlivec vysledovat sám, nicméně lze stanovit určitá pravidla. Začít je potřeba s nízkými dávkami, například 100 mg niacinu třikrát denně po jídle, a to postupně zvyšovat (u starších pacientů opravdu jen pomalu). Je třeba také počítat s tzv. flush efektem, který se projevuje v prvé

tom může časem měnit. Obvykle to znamená, že stav pacienta se lepší a nepotřebuje už tolik niacinu. V případě vyšších dávek však lze vždy doporučit lékařský dohled.

### Příště...

To byl jen náznak možných problémů při užívání vysokých dávek niacinu. V příštím článku pečlivě rozebereme podrobnou škálu možných negativních důsledků vysokých dávek niacinu, seznámíme se s nutným monitoringem krevních hodnot a způsobem suplementace látek, které mohou zásadním způsobem negativum této léčby zmírnit. Umožní vám tak relativně bezpečně využít tuto jednoduchou léčbu jen k vlastnímu prospěchu a rizika prakticky eliminovat. ■

## UPOZORNĚNÍ:

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.  
Kontakt na léčítele na str. 82.

inzerce

**NATUR APATYKA**

NATUR APATYKA s.r.o., český výrobce přírodních bylinných produktů s BETA-GLUKANEM z hlívy ústříčné, Vám představuje další výrobky z vlastní produkce:

40 tablet 199 Kč  
120 tablet 399 Kč

**Tablety z hlívy ústříčné s beta-glukanem Dr. TABLETA pomáhají:**

- zvyšovat obranyschopnost organismu
- působit při léčbě cukrovky
- snižovat hladinu cukru v krvi
- zvyšovat regeneraci buněk

**NAPIŠTE SI O NOVÝ KATALOG PŘÍPRAVKŮ S NOVINKAMI NA ROK 2014**

Seznam prodejen naleznete na [www.naturapatyka.cz](http://www.naturapatyka.cz)

Výrobce: NATUR APATYKA s.r.o., Pod Nádražím 1608, Čáslav 286 01  
info@naturapatyka.cz, tel.: 724 700 396

[www.naturapatyka.cz](http://www.naturapatyka.cz)

**NATUR APATYKA**

CESTA KE ZDRAVÍ