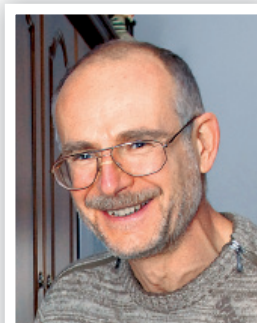
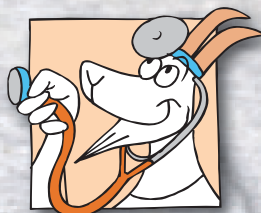


RUBOVÁ STRANA NIACINU...

V minulém čísle jste se mohli dočíst, že niacin (vitamin B3) umí do značné míry upravit zdravotní problémy a omladit poškozené tkáně, že jeho účinky jsou vskutku pozoruhodné. Nicméně i zde platí, že vše má svůj rub i líc... Je třeba důrazně upozornit, že existují také negativní aspekty této terapie, a pokud by člověk neprováděl pravidelný monitoring určitých hodnot, může se propracovat k velmi vážným problémům...



Připravuje: Jaroslav Zajíček



Nezbytné krevní testy

Při brání vysokých dávek niacinu je proto nezbytně nutné pravidelně absolvovat testy níže uvedených položek a v případě jakékoliv větší odchylky ihned zastavit podávání niacinu. Jinak by to mohlo mít - hlavně pro játra - fatální důsledky! Pravidelný monitoring naproti tomu zajistí velice solidní kontrolu nad stavem organismu a umožní se celkem bez potíží vyhnout vážnějším komplikacím. Níže uvedené ceny jsou pouze orientační a mnohdy se bohužel mohou lišit dosti citelně. Je proto potřeba si je předem zjistit v příslušné laboratoři.

Biochemie - základ:

- Kyselina močová 22 Kč
- Bilirubin 16 Kč
- ALT 18 Kč
- AST 18 Kč

Diabetologie:

- Glukóza v plazmě 15 Kč
- Inzulín 156 Kč

Lipidový metabolismus:

- Lipoprotein Lp(a) 60 Kč
- Homocystein 473 Kč

Štítná žláza:

- TSH 173 Kč

Krev:

- Základní krevní obraz 25 Kč
- Fibrinogen 216 Kč

Možné komplikace

O zčervenání, tzv. flushefektu, jsme psali minule; způsobuje ho radikální zvýšení oběhu krve. To klade relativně vysoké nároky na činnost jater a další orgány, vylučující škodliviny. Už samotné zvýšení tělesné teploty, jež doprovází užívání vysokých dávek B3, vymetá z organismu vysoká kvanta usazených toxinů a klade obrovské nároky

na souběžnou suplementaci některými látkami, které jsou při tomto procesu přednostně spotřebovávány (zvláště trimethylglycin - TMG a vitamin B6). Pokud jich máme nedostatek (případně i jiných vitaminů skupiny B, jako je kyselina listová či vitamin B12), může dojít k radikálnímu vzestupu hladiny homocysteinu. Celkově se v důsledku toho může zhoršit funkce jater, která pak vlivem přetížení nestíhají, případně svou funkci nezvládnou štítná žláza či další orgány.

Hlavně nic nezanedbat!

Výskyt těchto příznaků našťastí není častý, nicméně - jak zdůrazněno hned v úvodu - je třeba stav důkladně monitorovat a nic nepodcenit. Ideální je již před suplementací samotnou játra důkladně připravit na vyšší výkon sérií očist

a celkově zmonitorovat stav organismu uvedenými testy. Můžete tak porovnat výsledky před zahájením terapie s těmi po 4 týdnech nasazení vyšších dávek B3. Podchytíte tak zároveň i případné zásadnější odchylky, jež vás upozorní, že je třeba podávání ukončit. Poté stačí zpravidla stejně dlouhou dobu, po kterou jsme niacin podávali, ho nyní vysadit, a následně zjistit kontrolou, zda se parametry upravily do normálu. Při dalším podávání B3 se už potíže zpravidla neobjeví.

Cílená podpora jater

Pokud by přesto docházelo i nadále k nežádoucím odchylkám sledovaných parametrů, patrně pro vás tato terapie není z nějakého důvodu vhodná a je rozumné se k ní nevracet. Existuje totiž malé procento jedinců, kteří i na jinak relativně ne-

škodný vitamin B reagují nepříznivě. Po celou dobu terapie je přitom dobré v zájmu snížení případných negativních účinků maximálně omezit veškerou zátěž a intoxikaci jater. Znamená to vynechat alkohol, nebrat větší množství léků, nekonzumovat velká kvanta sacharidů apod. Potřeba je naopak zařadit vše, co činnost jater podporuje - tedy brát ostropestřec nebo silymarin. Dalším doplňkem je ACC Long, obsahuje totiž N-acetylcystein, který se v játrech mění na glutation. Glutation přitom v podstatě prodlužuje život a chrání tělo před předčasným stárnutím. Lze přitom tělu dodávat i přímo glutation. Velice dobře pomáhá i kyselina alfa-lipoová.

Tato cílená podpora jater umožní v maximální možné míře eliminovat případné negativní důsledky terapie a ve většině případů se jim tak dokážete zcela vyhnout. Zdůrazňuji, že výše uvedené testy je dobré dělat opravdu pravidelně a větší odchylky neignorovat!

Předávkování vitamínem B3

Akutní riziko z předávkování hrozí při užívání niacinu v gramových dávkách (nad 3 g za den) po delší dobu, kdy se předávkování projevuje zarudnutím kůže, bolestí žaludku, nevolností, průjmem a možným poškozením jater. Toxická dávka je 1,8 g na kilogram tělesné hmotnosti, což u muže vážícího 80 kg představuje 144 g čistého niacinu.

Rada na závěr

Doporučená denní dávka niacinu je cca 17 mg pro muže a cca 13 mg pro ženu. Toto množství odpovídá přibližně 150 g kuřecího masa nebo běžné porci ryby. Kdyby si mexičtí farmáři balili do své chutné tortily kousek kuřecího masa, nemoc „drsné kůže“ by v těchto končinách nebyla tak rozšířená. V tuzemských poměrech stačí k večeři čerstvá ryba a místo obyčejného rohlíku kvalitní černé pečivo. ■

UPOZORNĚNÍ:

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře. Kontakt na lékaře na str. 66.



Relaxujte

Nechte hýčkat své tělo i mysl během víkendového pobytu malebných rodinných Lázních Mšené a relaxujte od hlavy až k patě.

Čokoládový víkend

Termín pobytu: dle výběru
Délka pobytu: 3 dny – 2 noci
Ubytování: jedno nebo dvoulůžkové pokoje

Stravování: polopenze

Relaxační procedury:

- 1x čokoládová masáž zad
- 1x klasická masáž zad
- 1x čokoládová koupel
- 1x čokoládový peeling dolních končetin
- 1x esenciální olejová aroma koupel

Bonus:

- 1x poukaz na horkou čokoládu v lázeňské kavárně

Cena pobytu již od 2.800,- Kč/osoba*

Růžový balíček

Balíček lázeňských procedur:

- masáž zad růžovým olejem
- lázeň s esencí z růže
- růžový zábal dolních končetin

Cena balíčku 930,- Kč

Více o lázních na www.msene.cz



*Uvedená ceny jsou včetně zvláštní sazby DPH

Oáza klidu a pohody nedaleko Prahy.

Lázně Mšené, a. s.
Lázeňská 62 • 411 19 Mšené-lázně
tel.: +420 416 866 007, 009
e-mail: lazne@msene.cz

www.msene.cz

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

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

www.naturapatyka.cz



NATUR APATYKA®

CESTA KE ZDRAVÍ