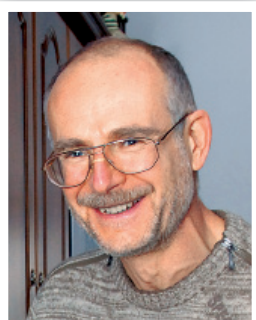




JAK ZKLIDNIT PSYCHIKU

ANEB VITAMIN B3

– DOTŘETICE VŠEHO DOBRÉHO...



Připravuje: Jaroslav Zajíček

V předchozích dvou článcích jsme probírali základní formu vitamínu B3 – niacin a vysvětlili si některá pozitiva i negativa tohoto tak obyčejného potravinového doplňku. Nyní již víte (a možná jste i vyzkoušeli), že niacin umí opravdu zajímavé věci. O to zajímavější je rozdíl v účincích jiných forem tohoto vitamínu...

Probereme z tohoto širokého tématu ještě niacinamid, který má rovněž velmi mnoho pozitivních vlastností. Tou stěžejní je přitom skutečnost, že umí velmi dobře utlumit výkyvy adrenalinu a působí výloženě zklidňujícím způsobem na náš organismus.

Téměř nepřekonatelný účinek

Na rozdíl od dříve probíraného niacinu nevyvolává niacinamid flush efekt – zrudnutí, přinejmenším ne do určité výše dávky. Jeho náběh bývá výrazně pomalejší a vezmeme-li v potaz jeho hlavní sféru působení – útlum psychického tlaku – tam je jeho účinek téměř nepřekonatelný. Ve vyšších dávkách, o nichž se ještě zmíníme, má velmi podobné účinky, jako diazepam či valium a z hlediska účinků se s nimi dá v podstatě srovnávat. Obrovský a zásadní rozdíl však spočívá v tom, že niacinamid nemá žádné vedlejší účinky a téměř nevyvolává závislost. Pokusím se na konkrétní situaci ozřejmit, o co se jedná...

Být připraven k útěku či boji

Mnoho lidí se při stresu dostává do následující situace: Dlouhodobá nervozita či krátkodobý psychologický tlak u nich způsobí obrovitý nárůst adrenalinu, což organismus nastaví na situaci, kterou lze označit slovy – být připraven na útěk či boj. Tělo následkem toho začne extrémně efektivně spalovat zásoby sacharidů a připraví nás na okamžitou reakci. Tak to naši předkové potřebovali v každodenním životě po tisíce let. A pokud se taková situace skutečně odehrála, došlo následně ke zklidnění. Problém je, že současný reálný život je jiný. Lidé nepotřebují utíkat před medvědem, ani se na kordy utkat s nepřítelem. Co je tíží, jsou dluhy, špatné partnerské vztahy, zaměstnání, vykonávané za nedůstojných podmínek... To vše vyvolává dlouhodobé frustrace a logicky to následně kompletně „rozhází“ hormony v těle. Adrenalin pak působí mnohem rychleji a efektivněji, než jak by tomu bylo za normálních okolností, kdyby adrenalin nabíhal z klidového stavu.

Stres spálí cukr v krvi

Tento rychlý nástup adrenalinu prakticky okamžitě vypálí záso-

medu (ten je lepší, protože fruktóza se rozkládá pomaleji), přičemž za nejlepší okamžitě dostupné řešení považují gumové medvíčky; už v počtu pěti kusů velice účinně řeší deficit cukru v krvi, a navíc obsahují zároveň i kolagen, podporující funkci jater.

Opravdový zázrak

Dodat v této situaci tělu 100 až 500 mg niacinamidu bude pro mnoho jedinců znamenat úplný zázrak. Prakticky okamžitě totiž dochází ke zklidnění, vysoký adrenalin se vrátí na původní úroveň, hypoglykemie zmizí a člověk se cítí být v pohodě. Aplikovat se přitom pochopitelně dají dávky mnohem vyšší, nicméně většinou nebývají nutné a záleží na individuální dispozici jedince. Pro zvýšení tlumičích účinků se přitom niacinamid dosti často užívá v kombinaci s jinými typy bčček a potravinových doplňků. Pak se dá míra zklidnění či kvalita spánku (je-li dávka užitá těsně před spaním) ovlivnit vskutku významně.

Velké dávky

Opravdu skvělé výsledky jsou dosahovány v léčbě psychiky při využití vysokých dávek niacinamidu – celkem 4000 mg denně. Ty

DOPORUČENÉ DENNÍ DÁVKY niacinu pro různé diagnózy

Níže uvedené dávky vycházejí z vědeckého výzkumu, publikovaných studií, z tradičního používání a znaleckých posudků. Není-li uvedeno jinak, je míněna denní dávka niacinamidu, určená pro perorální užívání (ústí).

- V rámci běžné výživy pro dospělé: 14 - 18 mg
- Věkem podmíněné makulární onemocnění (onemocnění očí): 500 mg
- Prevence ucpané tepny: 3000 - 4000 mg po dobu 6 měsíců až 6 let
- Srdeční onemocnění: 125 - 1200 mg niacinu po dobu až pěti let
- Erektilní dysfunkce: 500 - 1500 mg niacinu po dobu 12 týdnů
- Vysoký cholesterol: 300 - 1200 mg po dobu 6 až 44 týdnů
- Vysoký cholesterol u HIV pacientů: 500 - 2000 mg po dobu 44 týdnů až 2 let
- Vysoká hladina krevního fosforu: 375 mg
- Osteoartróza: 3000 mg po dobu 12 týdnů
- Pelagra nebo deficit niacinu: 50 - 1000 mg
- Kožní onemocnění: aplikace krému s obsahem 2 - 5% niacinu na kůži po dobu až 12 týdnů
- Při diabetu 1. typu jako prevence diabetu mellitus: 200 - 3000 mg po dobu až pěti let (20 až 40 mg/kg váhy)
- Při diabetu 2. typu: 500 mg po dobu šesti měsíců

během dne a 3000 mg v noci. Je-li stále vše vpořádku, zřejmě už můžete vzít celých 4000 mg v noci najednou.

Přínos při léčení některých chorob

ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA

„Nový výzkum potvrzuje, že niacinamid je klíčem k úspěšné léčbě roztroušené sklerózy a dalších nervových nemocí,“ říkají vědci z Harvard Medical School. Potvrzuji jen to, co už před desítkami let zjistilo a v praxi uplatňovalo několik lékařů v různých zemích světa, z nichž někteří na to téma i publikovali v odborných periodikách.

RAKOVINA

Výzkum biochemických a buněčných aspektů opravování DNA podnítl zájem o vztah mezi příjmem niacinu a rizikem rakoviny. Vědecké studie prokázaly, že zvýšená konzumace niacinu, spolu s antioxidanty, snižují výskyt rakoviny úst, hltanu a jícnu. Pouhých 6,2 mg niacinu navíc denně vedlo k poklesu rakoviny úst a hrdla o 40 %, zvýšení dávky o 5,2 mg pak mělo podobný dopad na výskyt rakoviny jícnu.

SCHIZOFRENIE

V roce 1952 provedli Dr. Humphry Osmond a Abram Hoffer experiment, porovnávající účinky niacinu, niacinamidu a placebo při léčbě

akutních schizofrenních pacientů. Ve skupině s placebem se projevilo zlepšení zhruba u 35 % pacientů, v dalších dvou skupinách se v důsledku terapie cítilo dobře asi 75 % pacientů.

ARTRITIDA

Dr. William Kaufman publikoval v roce 1950 své zkušenosti s blahodárnými účinky vitamínu B3 v případech artritidy u stovek pacientů, spolu s konkrétním dávkováním u osteoartrózy a revmatoidní artritidy. Jako první stanovil, jak rozdělit denní dávku až 5000 mg niacinamidu do více dílčích dávek s cílem zlepšit rozsah pohybu postiženého kloubu. Uvedl rovněž, že nikdy nezaznamenal žádné negativní vedlejší účinky. Popsal i případ pacienta natolik postiženého artritidou, že nesvedl dostatečně ohnout loket, aby mu mohl být změřen krevní tlak. Po jediném týdnu podávání niacinamidu mohl pacient paži ohnout. Když byl ovšem převeden na placebo, do týdne loket opět ztuhl. ■



by cukru v krvi – odhadem nějaké dvě kávové lžičky cukru, které máme v krvi k dispozici. Dojde tedy k okamžitému poklesu hladiny cukru, naskočí hypoglykemie a člověk se klepe jako drahý pes. Stav, který možná znáte, nicméně vám dosud nepřipadalo možné to nějak racionálně řešit. Většina lidí v takovém případě sáhne po psychofarmakách nebo vyběhne lednici. Přitom stačí zvolit jednodušší řešení – dodat tělu ideálně rychlý cukr, třeba 1 až 2 lžičky glukopuru nebo

je zpočátku třeba rozdělit do tří menších dávek, z nichž ta poslední – na noc – by měla být největší (až 2000 mg). Měla by zajistit velmi dobrý noční spánek bez buzení a beze snů. Pokud se vám zvolené dávkování osvědčí, můžete jednotlivé dávky zvýšit a přejít ze tří menších dávek denně na pouhé dvě dávky po 2000 mg. Osvědčí-li se i toto, zvýšte noční dávku na úkor té denní a berte 1500 mg během dne a 2500 mg v noci. Další fázi představují dávky 1000 mg

UPOZORNĚNÍ:

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