

Les-schizonaut.es.fr - traduction française alric

Qu'est ce que la niacine ?

(AH) = Abram Hoffer

Pour chaque médicament bénéfique à un patient, il existe une substance qui peut atteindre le même effet. -CARL C. PFEIFFER, M.D., PH.D.

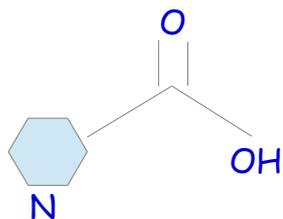
La niacine est une petite molécule, plus petite que le sucre le plus simple, le glucose. La niacine n'est formée que de quatorze atomes. - (C₆H₅NO₂) -. Comment une seule molécule peut-elle avoir des effets aussi profonds sur la santé? La niacine est l'un des membres d'une famille de substances impliquées dans le cycle nucléotidique de la pyridine. Elle joue un rôle dans plus de 500 réactions dans le corps. Interférer avec l'une de ces réactions vitales causera la maladie et, inversement, l'amélioration et la restauration de ces réactions seront thérapeutiques.

Pourquoi donc la profession médicale est-elle si ignorante de cette vitamine et de sa grande importance? En 2011, une recherche sur Google de "niacine" donne environ 4 millions de réponses. A titre de comparaison, l'Haldol, l'un des premiers Antipsychotiques, avait 700 000 visites; Zyprexa, près de 8 millions de visites; Prozac, plus de 13 millions de visites; Et Effexor, près de 10 millions de visites. Les quatre antipsychotiques ont été annoncés et promus avec des budgets de plusieurs millions de dollars, tandis que la niacine n'a pas été promue du tout, sauf par un petit nombre de médecins qui ont trouvé ses propriétés si précieuses.

Il y a peu de publicités dans les revues médicales des fabricants de niacine. La niacine est toujours préconisée de bouche à oreille. Les médicaments sont fortement annoncés dans les revues médicales et dans la presse populaire. Ils doivent l'être: cela nécessite beaucoup de persuasion publique pour promouvoir des produits qui sont rarement efficaces et induisent avec eux des effets secondaires dangereux y compris la mort. L'effet secondaire majeur de la

niacine est une durée de vie plus longue.

Schéma structurel de la molécule de niacine



Il est évidemment impossible de décrire tout ce qui est connu de la niacine. Cela nécessiterait une encyclopédie. Dans ce livre, nous nous concentrerons sur ses aspects cliniques et sur les conditions (maladies) que l'un de nous, Abram Hoffer (AH), a trouvés qui ont été aidés pendant plus de cinquante ans de pratique psychiatrique.

OU PLUS CORRECTEMENT, QUELS SONT-ILS ?

Le nom chimique initial de la niacine était l'acide nicotinique. Le nom a été changé en niacine pour supprimer la confusion avec la nicotine. La niacine était également connue dès le début comme vitamine B3, puisqu'elle était la troisième vitamine hydrosoluble à être identifiée. Normalement, ce terme aurait dû être éliminé une fois que sa structure chimique aurait été déterminée mais il a été ramené par Bill W., cofondateur des Alcooliques Anonymes (AA), qui voulait un nom accrocheur qu'il pourrait utiliser pour informer les membres de l'AA (assoc des alcooliques) de son immense valeur pour le traitement des toxicomanies alcooliques.

Il y a une question pour savoir si elle aurait dû être classée avec les vitamines, car elle peut être faite dans le corps à partir du tryptophane et est utilisée par l'organisme en quantités plus appropriées que les acides aminés. Il a été suggéré de la classer comme un acide aminé, mais il est maintenant trop tard pour faire quoi que ce soit à ce sujet.

Gutierrez a présenté à Irvine une étude à l'Université de Californie qui a montré que les cellules hépatiques in vitro traitées avec de la niacine n'ont pas pris autant de HDL, ce qui pourrait expliquer l'augmentation du HDL dans le sang. Ceci peut être la première explication du pourquoi la niacine est si efficace. Mais il montre aussi que la niacine n'est pas toxique pour les cellules vivantes. Ce devrait aider à apaiser l'illusion entretenue par tant de médecins que la niacine est toxique pour le foie -

Les différentes formes d'Acide nicotinique et Comment elles diffèrent en Action

Les dérivés de la niacine (acide nicotinique) ont été examinés pour leur capacité à changer les niveaux de lipide aussi bien que le fait la niacine -

Il serait avantageux pour beaucoup si la vasodilatation de la niacine (le « flush ») était éliminée ou supprimé.

La niacine abaisse le cholestérol, élève le taux de cholestérol des lipoprotéines de haute densité (HDL) et réduit les ravages des maladies cardiaques, mais provoque le « flush » quand il est pris pour la première fois - La réaction de "flush" (rosissement) se dissipe avec le temps et dans la plupart des cas il disparaît ou très minoré en quelques semaines. La niacinamide, qui n'est pas un vasodilatateur, ne produit pas de « vasodilatation » mais elle n'a aucun effet sur

les graisses du sang (lipides).

L'hexaniacinate d'inositol abaisse le taux de cholestérol sans effet secondaire, mais ne le fait pas aussi bien que la niacine simple.

	Niacine	Niacinamide	Inositol hexaniacinate ou hexanicotinate	Libération prolongée (comprimés durs)	Libération prolongée (par intraveineuse
Bénéfices pour les lipides du sang	Oui	Non	Oui	Oui	Oui
Bénéfique en psychiatrie	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Flush (vasodilatation)	Oui	Non	Non	Parfois	Non
Nausée à plusieurs milliers de mgr/ jour	Non	Oui	Non	Non	Non
Le plus haut degré de sécurité pour le FOIE	Oui	Oui	Oui	Non	Non
Comprimés solubles complètement	Oui	Oui	Oui	non	Oui

La niacine et la niacinamide sont toutes les deux efficaces contre la maladie mentale. Les deux permettront de prévenir et de traiter les simples carences nutritionnelles -

La niacine (mais pas le niacinamide) prise à fortes doses produira une rougeur de la peau chez la plupart des gens. C'est pourquoi la niacinamide est la forme beaucoup plus communément utilisée dans les complexe de vitamines multiples et autres suppléments diététiques. Contrairement à de nombreuses autres vitamines, toutes les formes de niacine sont exceptionnellement stable et chacune a une très longue durée de vie. La vitamine n'est pas altérée par la chaleur.

Plusieurs formulations sont disponibles pour diminuer l'intensité de la vasodilatation de la niacine . La plus connue est appelée niacine«sans flush» et est disponible en vente libre. Il s'agit d'un dérivé de l'inositol avec six molécules de niacine fixées à chaque anneau de benzène. Il existe d'autres formes disponibles sans vasodilatation ,avec ordonnance seulement mais elles sont beaucoup plus chers.

Des milliards ont été dépensés pour essayer de trouver quelque chose d'aussi bon que la niacine pouvant être breveté. C'est un gaspillage majeur d'argent et de temps, car la meilleure préparation «anti-flush»est la niacine elle-même. Beaucoup de gens arrêtent de «flusher » avec une utilisation continue. Le meilleur antidote au «flush » est un patient et un médecin informés. Comme Dr. William Parsons Jr. l'a écrit: «Un médecin doit connaître la niacine pour l'utiliser». Une autre différence majeure entre niacine et niacinamide est que la niacine normalise les valeurs de lipides sanguins. Elle abaisse le cholestérol des lipoprotéines de basse densité («mauvais» cholestérol), élève le cholestérol à haute densité («bon») Cholestérol), abaisse les

triglycérides, diminue aussi la lipoprotéine (a) [Lp (a) qui est considéré comme un facteur de risque de maladie cardiaque], et abaisse la protéine C-réactive du facteur anti-inflammatoire. Il s'agit donc de la meilleure substance connue pour ces

Effets thérapeutiques importants. La niacinamide n'a aucune de ces propriétés.

Les-schizonantes. fr

La Niacinamide

L'autre forme courante de niacine est le nicotinamide, plus communément connu sous le nom de niacinamide. La niacine et les formes de niacinamide sont des précurseurs du facteur anti-pellagre actif NAD (nicotinamide adénine dinucléotide). Une troisième forme de vitamine B3, la nicotinamide riboside, a été découvert en 2004, et on en sait peu à son sujet. Notre corps utilise le NAD (avec un hydrogène, c'est NADH) dans plus de 450 réactions biochimiques, dont la plupart sont impliqués dans des réactions Anaboliques et cataboliques. La plupart des gens ont tendance à associer le NAD à la glycolyse (répartition du sucre) et l'ATP (production d'énergie). (La glycolyse est une voie catabolique de transformation du glucose en énergie. <http://www.futura-sciences.com/sante/definitions/genetique-glycolyse-744/>)

Cependant, le NAD est impliqué dans de nombreuses autres réactions en tant que cofacteur, en incluant soit la synthèse (anabolisme) ou la décomposition (catabolisme) de presque chaque molécule que nos cellules fabriquent : stéroïdes, prostaglandines et enzymes.

Le NAD est impliqué dans la signalisation cellulaire et aide à la réparation en cours de votre ADN. Il y a plusieurs réactions importantes où il fonctionne comme un substrat pour les enzymes PARP, Sirtuin et IDO.

La niacine et le niacinamide ont des propriétés différentes. La différence la plus fréquemment observée est que lorsque la niacine est prise pour la première fois, elle provoque une vasodilatation (flush)qui commence sur le front et se déplace vers le bas du corps avec des intensités variables.

La Niacinamide fait cela très rarement. S'il y a une " rougeur " à partir de la niacinamide, c'est très désagréable.

Le niacinamide est plus susceptible de provoquer des nausées à long terme,dans des concentrations de doses médium-haute, que les autres formes de B3.Par moyenne élevée, nous entendons plusieurs milliers de mg par jour. La niacine et l'hexaniacinate d'inositol ne causent généralement pas de nausée à moins que la dose soit extrêmement élevée, de l'ordre de dizaines de milliers de mg par jour. Personne ne devrait avoir besoin de prendre cette quantité excessive de B3, et personne ne devrait le faire. Et pour être sûr, **la nausée indique un surdosage.** D'un autre coté la niacinamide a été utilisée avec succès à des doses maintenues de plusieurs milliers de mg par jour par le Dr William Kaufman pour le traitement de l'arthrite (voir ci-dessous).

Les-schizonantes. fr

Inositol Hexaniacinate

Pour ceux qui ne peuvent pas tolérer la niacine, il y a la possibilité d'utiliser l'inositol hexaniacinate. Cette préparation a la plupart des avantages thérapeutiques de la niacine et aucun des effets secondaires. Il est disponible dans les magasins d'aliments naturels «Niacine sans flush». Cela coûte peut-être trois fois plus cher que la niacine «normale», mais c'est encore mieux que les statines les moins chers (le plus cher coûte une fortune). Les plans de couverture des médicaments devraient rembourser l'inositol hexaniacinate, car ils couvrent maintenant la niacine pour réaliser certaines de ces économies et, ce qui est encore plus important améliore la santé de leurs patients.

L'hexaniacinate d'inositol est un ester d'inositol et d'acide nicotinique. Il est parfois appelé inositol hexanicotinate.

Chaque molécule d'inositol contient six molécules d'acide nicotinique. Cet ester est décomposé lentement dans le corps. C'est quasiment aussi efficace que l'acide nicotinique et est presque exempt d'effets secondaires. Il y a très peu de flush, de détresse gastro-intestinale ou d'autres effets secondaires. L'inositol, considéré comme l'une des vitamines B les moins importantes, a une fonction dans l'organisme comme une molécule messagère et peut ajouter quelque chose aux propriétés thérapeutiques de l'acide nicotinique.

Le nom "nicotinique" est souvent déroutant. N'oubliez pas que la niacine (acide nicotinique) et la nicotine n'ont pas de propriétés physiologique communes.

J'ai (AH) a utilisé ce composé pendant trente ans pour les patients qui ne peuvent ou ne veulent pas tolérer la vasodilatation. C'est très doux, efficace, et peut être toléré par presque chaque personne qui l'utilise.

Niacine à libération prolongée, à libération soutenue ou à libération lente? (ER-SR-TR)

Préparez-vous à être un peu dans la confusion : ces termes sont souvent utilisés de façon interchangeable. Parfois, «libération prolongée», «effet retard "ou" à libération lente "est simplement l'hexaniacinate d'inositol, cité ci-dessus.

La libération prolongée,

La niacine à libération prolongée, à libération soutenue ou à libération lente peuvent également se rapporter à des variations d'emballages de comprimés physiques ou chimiques de la niacine normale, généralement soit un comprimé à matrice dure ou des pastilles enrobées dans un comprimé ou une capsule. C'est une excellente idée: si des comprimé de vitamines se dissolvent physiquement lentement, il y a un effet à libération prolongée. Libération soutenue et effet retard sont très similaires: la libération est chimiquement retardée. Le but de toutes ces préparations est une réduction du flush de la niacine. (nous discuterons plus loin du "flush" plus en détail du flush de la niacine dans i. 2- ...)

Les personnes sensibles rapportent parfois que la matrice plus dure de certains comprimés à libération prolongée peut être sentie dans l'estomac. Prendre des comprimés à libération prolongée avec un repas ou une collation peut aider à réduire cette sensation.

Les comprimés à matrice dure et à libération prolongée sont les plus susceptibles de ne pas se décomposer dans le tube digestif des personnes âgées. En d'autre termes, une personne peut ne pas obtenir ce que l'étiquette prétend, non pas parce que ce n'est pas dans le comprimé, mais parce que le comprimé ne se dissous jamais assez pour le libérer.

La niacine à libération prolongée, à libération soutenue ou à libération lente est souvent décrite comme n'étant pas à l'origine d'une vasodilatation(flush). Cette affirmation peut ne pas être complètement vrai;

Parfois le flush est simplement reporté. Il peut être difficile de déterminer votre dose optimale avec un produit à libération prolongée, à effet retard ou à libération soutenue. Tous les trois sont également plus coûteux. Mais la plus grande raison pour éviter la niacine à libération prolongée est que relativement plus de rapports d'effets secondaires découlent de l'utilisation de cette forme.

L'examen de 2007 par Guyton et Bays de nombreuses études de la thérapie de la niacine révèle que la niacine régulière (à "libération immédiate", ou IR) est tout à fait sûre; La libération

prolongée ou retardée sont sûres (saines), mais inutilement coûteuses, et la libération prolongée (SR) a le plus d'effets secondaires. Ils écrivent:

Peu de temps après que Altschul et ses collègues aient décrit la baisse du cholestérol par la niacine en 1955, des formulations à libération prolongées (SR) ont été développées dans une tentative de réduire le flush. Cependant, ces formulations se sont rapidement révélées hépatotoxiques chez les malades âgés ... Henkin et al. 'Ont trouvé 8 cas d'hépatite chez 15 patients utilisant la niacine SR - comparativement à aucun chez 67 patients utilisant la niacine régulière. Trois patients ayant présenté une hépatite avec la Niacine SR ont pu par la suite tolérer des doses égales ou plus élevées de niacine régulière. »McKelney et al. directement ont comparé les niacine IR et SR dans un essai clinique randomisé avec une augmentation de dose de 500 à 3 000 mg / jour -

Sur une période de 30 semaines. Aucun des 23 patients prenant de la niacine IR n'a développé d'effets hépatotoxiques, alors que chez 12 des 23 patients (52%) ayant pris de la niacine SR l'augmentation de la toxicité hépatique par la SR niacine l'ont développé -

L'augmentation de la toxicité du foie avec la niacine SR est principalement arrivée avec des Doses de 1,500 mg /jour - "[Citations numérotées comme dans la source originale.]

Par conséquent, nous préférons et recommandons des doses manuelles et fractionnées de niacine régulière à libération immédiate- et non de la niacine à libération prolongée SR. Pour ceux qui doivent tout simplement éviter le flush, les formes alternatives de la niacine sont acceptables.

Les-schizonantes.fr

NADH suppléments

Le NADH (nicotinamide adénine dinucléotide, plus hydrogène) est un coenzyme antioxydant, une forme activée de Niacine. Il est impliqué dans la production d'énergie cellulaire. Il a été disponible dans une forme stabilisée comme supplément d'un régime alimentaire depuis le milieu des années 1990. Le NADH est extrêmement coûteux par milligramme (mg), mais seulement quelques mg sont pris normalement. Il est réputé pour aider contre la fatigue chronique et d'autres troubles liés à l'énergie, et peut-être la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson et la dépression. Puisque le NADH est naturellement et continuellement fait dans votre corps, à partir de la niacine, nous pensons que prendre beaucoup de niacine est une thérapie beaucoup moins chère. Le niacinamide augmente également la production de NADH. La recherche sur le NADH est prometteuse mais non définitive. La niacine a des antécédents plus anciens et plus élevés d'efficacité. Nous pensons également que, de façon générale, la vitamine C est un moyen beaucoup moins cher d'obtenir les bénéfices des antioxydants.

Tryptophane

Toutes les formes de vitamine B3 sont anti-pellagre, tous sont des précurseurs du NAD, sont disponibles commercialement, et tous ont des propriétés thérapeutiques majeures supérieures à ce que la plupart des gens attendent de leurs propriétés nutritionnelles, anti-pellagre.

Le tryptophane est également un précurseur du NAD. Cependant, à des doses élevées, le tryptophane peut causer des problèmes de santé.

Le tryptophane a été associé au syndrome d'éosinophilie-myalgie, caractérisé par des niveaux élevés des globules blancs et des douleurs musculaires. La connexion peut être due

principalement à une erreur de fabrication avec des produits génétiquement modifiés . Cependant, le plasma tryptophane limité joue un rôle clé en limitant un système immunitaire potentiellement hyperactif. Ainsi, le tryptophane n'est généralement pas pris comme précurseur du NAD.

Autre Niacines

On peut parfois rencontrer ce qui peut être décrit comme d'autres formes de niacine. Ceux-ci incluent le xanthinol , le niacinate (ou le nicotinate de xanthinol), l'alcool nicotinylique, le ciclonicate et le nicotinate d'etofylline. Tous sont des vasodilatateurs, ce qui signifie qu'ils conduisent les vaisseaux sanguins à se dilater légèrement. L'alcool nicotinylique abaisse également le cholestérol. Est ce que ces « niacines » sont à rechercher et à acheter ? Peut-être peut-être pas. Lorsque la niacine et le nicotinate de xanthinol ont été comparés dans une expérience en double aveugle, il a été trouvé que le traitement par la niacine conduit à une amélioration du registre sensoriel et de la mémoire à court terme , tandis que le nicotinate de xanthinol a amélioré le registre sensoriel et la mémoire à court terme et aussi la mémoire à long terme. Comparativement au placebo, les deux composés actifs ont donné des améliorations de 10 à 40%. "Le niacinate de xanthinol semblait mieux fonctionner chez les sujets âgés. Cependant, le xanthinol est un dérivé de la théophylline, une molécule qui ressemble à la caféine et est présent dans le thé et dans les feuilles de cacao. La théophylline est un stimulant du système nerveux central avec des propriétés semblables à la caféine. C'est donc douteux si la partie active est la niacine ou le xanthinol.

Le ciclonicate est une drogue qui a été abandonnée au milieu des années 1980. Il est toujours disponible en dehors des États-Unis. Rien n'a été publié à ce sujet depuis vingt-six ans. Nous ne les considérons pas comme des formes de niacine, indépendamment de ce que peuvent prétendre leurs promoteurs. Le polynicotinate de chrome (ou polyniacinate de chrome) est un supplément de chrome qui contient de la niacine. Il est également connu sous le nom de «chrome lié à la niacine». Il y a eu plusieurs études qui ont montré que la niacine lié au chrome peut être plus efficace pour augmenter la sensibilité à l'insuline, améliorer la tolérance au glucose et réduire l'excès de graisse corporelle que les autres formes de chrome.

On a également signalé que le chrome lié à la niacine contribuait à améliorer les bas niveaux de cholestérol et la pression artérielle systolique.

Il se peut que certaines des allégations vantant le chrome ne soient pas tant dues à la niacine, qui favorise la libération biochimique du chrome, mais qui est en réalité due au chrome favorisant la délivrance de la niacine. (Nous discuterons de la niacine dans les maladies cardiovasculaires en .11.)

A propos de la niacine dans les aliments ?

Beaucoup d'aliments contiennent un peu de niacine. **Aucun ne contient de quantités thérapeutiques.** Les aliments relativement riches en niacine ,viande maigre, poisson, viande d'abats (rein, foie), palourdes, crevettes, porc, produits du jour, noix et graines, germe de blé, des produits de blé entier, des haricots et des légumes à feuilles vertes. Alors, est-ce suffisant d'en manger davantage ? Malheureusement, non. Même un régime idéal, très lourd dans tous ces aliments nutritifs, ne se rapprochera même pas d'un supplément de niacine à 100 mg - Nous avons besoin de niacine en supplément.