

ニコチン酸アミト[®] (動物性)、ニコチン酸 (植物性)。ペラグラの症状は皮膚炎や下痢、精神神経症状など多岐。

トリプトファンからもナイアシンは合成されるため、摂取量はトリプトファン含有量も含めて計算。トリプトファンの場合は、60mgがナイアシン1mgに相当するが、食事から摂取したナイアシンの利用効率は約60%。mgNEとはナイアシン当量(特有)ナイアシン(mg)に1/60トリプトファン(mg)を足したものがナイアシン当量

いろいろする、眠れない、強い不安を感じるなどの精神症状に悩んでいる方は、ナイアシン不足が原因。セロトニンが低下すると、同じ神経伝達物質であるドーパミンやノルアドレナリンのバランスが崩れ、不安やパニック障害、うつといった精神疾患の原因。セロトニンはナイアシン同様、必須アミノ酸のトリプトファンから生成されますが、生成する優先順位はナイアシンが上。両方不足している場合、トリプトファンを摂取してもナイアシンのみが生成され、セロトニンは不足。

ATPも、ナイアシンが補酵素としてなければ産生されず、二日酔いの予防効果。DNAやホルモンの生成、糖質、脂質、タンパク質の代謝などあらゆる機能。カナダの精神科医エイブラハム・ホプファー博士によれば、ナイアシンを高用量(2,000~3,000mg)で投与することによりアルツハイマー病が治癒するし、強迫性障害や、不安、双極性障害、うつ、精神病的行動、統合失調症の有効な治療法になると報告。

過剰摂取により、血管拡張、下痢や嘔吐、消化管の疾患が起きる可能性がある。ナイアシンは1型糖尿病や脂質異常症(高脂血症)の治療薬として使われることもあるので、治療薬を服用している人は過剰摂取にならないよう注意が必要です。ナイアシン過剰症の症状には、皮膚紅潮、掻痒感、肝障害などがあります。高用量のナイアシン(3000mg/日)は、LDLコレステロールを15~20%減少させるが、黄疸、腹部不快感、霧視、高血糖の増悪、および既存の痛風の増悪を引き起こすことがある。ナイアシン当量(mgNE) = ナイアシン(mg) + 1/60トリプトファン(mg) 副作用を懸念するなら、耐用上限量である1日250mg~350mg程度に留めておく。ニコチン酸を大量摂取(1日100mg以上)すると「皮膚の紅潮やかゆみ」が現れることがあります。これは「ナイアシンフラッシュ」。ゾンネはない。

以下の5剤が”後遺症5セット”

ニコチン酸アミト[®]ゾンネ(ビタミンB3)の働き

- 1・精神安定作用や不眠解消、アルツハイマー改善
 - 2・幻聴や幻覚を抑える、うつ病の改善
 - 3・アルコールが代謝に必要(B1とMgも必要)
 - 4・肝臓における脂質合成を抑制
 - 5・インスリン分泌を促進して血糖値低下(アミト[®]のみ)
(ニコチン酸は、血糖上昇作用があり、これは逆作用となる)
 - 6・ビタミンCとの併用で、発がんを抑制
 - 7・シェディングや、酸化グラフェンの解毒
 - 8・日光過敏症予防
 - 9・耳鳴り、難聴、メニエール症候群の改善
 - 10・レイノー病、凍瘡の改善
 - 11・口内炎、集中力欠如、食欲不振の改善
- *ただし、“味が悪い”のと、副作用で血小板減少と肝機能障害が1例出ました(実母です)。そのため、注意が必要です。

セファランチンの働き

- 1・キラーT細胞(抗ガン)の賦活・増加
- 2・スパイク蛋白を吸着・失活(脂溶性で脳内に移行可能)
- 3・血栓予防(血小板凝集抑制)

ビタミンCの働き

- 1・抗酸化作用(抗がん作用)
- 2・活性酸素抑制作用
- 3・リンパ球活性(抗ガン作用)
- 4・カルニチンやステロイド産生亢進

グルタチオンの働き

- 1・抗酸化作用(抗がん作用)
- 2・代謝物(タウリン)の心筋保護作用
- 3・脳グリア細胞保護
- 4・毒物解毒作用
- 5・NK細胞活性化

マグネシウムの働き

- 1・抗酸化作用(がん予防)
- 2・抗酸化作用(認知症予防)
- 3・動脈硬化予防(FGF23抑制で、CaxP積低下、石灰化防)
- 4・ミトコンドリアのATP産生に必要
- 5・長引く頭痛や繊維筋痛症に効果が期待できる