

## نیاسین: گرگرفتگی یا بدون گرگرفتگی **Niacin: To Flush or Not to Flush**

نگارش: برایان ورهگی

برگردان: علی صفاریان

برای مدتی طولانی در تاریخ یک بیماری وجود داشت که پلگرا نامیده شد. پلگرا یک واژه ایتالیایی است که به معنای "پوست خشن" می باشد. این بیماری شامل مشکلات پوستی، اسهال، زوال عقل و مرگ می شود. در سال ۱۹۱۲ پزشک محقق جوزف گلدبرگر ۱۸۷۴-۱۹۲۹ ماده ای یافت که او آن را "پیشگیری پلگرا" نامید. این ماده در سال ۱۸۶۷ مجزا و خالص گردید که اسید نیکوتین خوانده شد. در سال ۱۹۳۷ این ماده به عنوان پیشگیری واقعی پلگرا شناخته شد. بعد از آن در میان خانواده ویتامین ها به عنوان ب ۳ قرار گرفت تا موجب سردرگمی با نیکوتین در تنباکو نگردد معمولاً آن را نياسین می خوانند.

بیشترین سردرگمی اخیراً با محصول فرعی نياسین (اسید نیکوتین) که نياسین ماید (niacinamide) است رخ داده است. در بدن نياسین یک مولکول آمونیاک را برمی دارد و نياسین ماید می شود که بیشتر از طریق ادرار حذف می گردد. چنانچه ما نياسین ماید مصرف کنیم واکنش وارونه خواهیم داشت که آمونیاک بیش از حد موجب خستگی می گردد. این آمونیاک برای مغز و کبد سمی است. بدین لحاظ است که به ما گفته می شود که نياسین سمی است در حالیکه ما در حقیقت معمولاً نياسین ماید را که در غالب مولتی ویتامین ها قرار دارد مصرف می کنیم.

نیاسین برای بسیاری از واکنش های بدن ضروری است. همیشه در یک واکنش حرکت الکترون ها و یا انرژی الکتریکی وجود دارد. نياسین با انتقال هیدروژن در یک جهت و الکترون در جهت مخالف آن، نقش خود را انجام می دهد. این جریان الکتریکی برای تمامی فعالیت های زیستی، زندگی لازم است. کلسیم الکترون ها را از خود دور می کند که با حرکت الکترون ها، کلسیم گرایش به حرکت می کند. این حرکت کلسیم اجازه فعالیت به سطح غشایی بدن ما می دهد. این غشاء ها شامل اعصاب نیز می گردند. کمبود نياسین ارتباط با زوال عقل دارد. حرکت کلسیم در پیشگیری از پوکی استخوان نیز کمک می کند.

همراه با تحرک مولکول ها در سطوح غشایی از جمله اعصاب، کانال های کلسیمی غشاء ها متأثر می شوند. یک گروه از داروهای فشار خون مسدود کننده های کانال های کلسیم هستند. این تا حدی گزینشی در غشاهایی خاص در بدن می باشد که منجر به کاهش عملکرد عصب و کند کردن قلب می گردد. فروش مسدود کننده های کانال های کلسیم در ایالات متحده در سال ۱۹۸۷ حدود ۷۰۰ میلیون دلار بود. در سال ۱۹۹۲ فروش آنها ۳ بیلیون دلار شدند. بالاترین فروشندگان عبارتند از؛ Nifedipine (Procardia)، دیلتیازم (Cardizem)، و وراپامیل (Calan). در کانادا - Adalat، Apo-Diltiaz، Apo-Nifed، Novo-Diltazem، Norvasc، Nimotop، Isoptin، Cardizem، Apo-Verap، Plendil، Nu-Verap، Nu-Nifed، Nu-Diltiaz، Novo-Veramil، Novo-Nifedin، Verelan، Sibelium، Renedil. مسدود کننده های کانال های کلسیم مشارکت در زوال عقل دارند.

یکی دیگر از دستکاری های پزشکی در حرکت کلسیم، داروهای مشهور ضد سوزش معده هستند. بدن با انتقال کلسیم در اطراف دستگاه گوارش، تولید اسید معده را افزایش می دهد. این اسیدها برای عمل هضم ضروری هستند هنگامیکه آنها کم هستند ما اندکی دچار سوء تغذیه شده و به سمت احتیاج به مکمل آنزیم های گوارشی کشیده می شویم. استفاده طولانی مدت مهار کننده های پمپ اسید مانند گروه داروهای ذیل؛  
(Esomeprazole (Nexium ، لانزوپرازول (Prevacid)، امپرازول (Prilosec)،  
پنتوپرازول (Protonix)، (Rabeprazole (Aciphex) با مرگ در بیمارستان توسط باکتری هایی که باید در اسید معده کشته شده باشند لکن به روده فرار کرده اند مرتبط هستند.

در آن هنگام که نیاسین مبادرت به گشودن کانال های کلسیم می کند ایمنی کامل کننده مجوز عبور از غشاء می گیرد. مشخص شده که این غشاءها در سراسر بدن به عنوان موانعی در راه گسترش باکتری ها، ویروس ها و قارچ ها (مخمرها) عمل می کنند. در هنگام مصرف نیاسین ما حرکت خون و ایمنی کامل کننده بدن را تجربه می کنیم. این تجربه همان گرگرفتگی، سرخی و گرمی پوست است. بعد از یکی دو هفته این گرگرفتگی و سرخی فروکش می کند که برای کسب دوباره آن باید دوز را افزایش داد. ورود نیاسین در لایه های بدن را به مانند لایه هایی که در اطراف پیاز هستند تصور کنید. چنانچه ما دوز پایین نیاسین مصرف کنیم پیشرفت در سلامتی تنها در سطوح اتفاق خواهد افتاد. پس از پاکیزگی لایه خارجی، برای به عمق رفتن، ما باید مصرف خود را افزایش دهیم. ما با رفتن به لایه های عمیق تر به سم زدایی، پاکیزه کردن و ترمیم بافت ها در تمامی قسمت های بدن می پردازیم.

یکی از چیزهایی که همه متوجه آن می شوند آغاز بهتر شدن پوست است. نیاسین ضد پوست خشن "پلگرا" است و آنچه اتفاق می افتد شروع به ناپدید شدن "لکه های پیری" که ما گاهی آنها را لکه های کبد می نامیم می باشد. پوست، سیستم ایمنی بیرون بدن و کبد سیستم ایمنی درون بدن است اینها آینه یکدیگر می باشند. شما می توانید در هنگام برطرف شدن تیرگی بیش از حد رنگدانه ها مطمئن باشید که کبد شما در حال بهبودی است.

همراه با بهبودی کبد بهبودی در دی ان ای نیز خواهیم داشت. دی ان ای های شکسته توسط نیاسین ترمیم می گردد و سطوح پایین نیاسین ارتباط با تمام سرطان ها دارد. همراه با ترمیم سلولی ما بهبود عملکرد مغز استخوان داریم. تولید سلول های ایمنی بدن ما در مغز استخوان انجام می شود که ما آنها را گلبولهای سفید خون می نامیم. هنگامی که شمار گلبول های سفید خون پایین است ما دچار رنگ پریدگی و کم خونی می گردیم. نیاسین باعث بهبودی این بیماری می گردد.

بیماری های زوال عقل نیز مرتبط با نیاسین هستند. تحقیقاتی در ارتباط اختلال شیدایی افسردگی، اختلالات خلق و خوی و اسکیزوفرنی انجام شد. در تحقیقات، سطوح پایین نیاسین ارتباط با آغاز یکسری از این بیماری ها داشته که با مصرف مکمل اصلاح وضعیت مشاهده گردید.

ویتامین اصلی قهوه نیاسین است. مردانی که روزانه شش فنجان و یا بیشتر قهوه مصرف می کنند به میزان ۵۴ درصد کمتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار می گیرند. یک لیوان قهوه حاوی چند فنجان قهوه می باشد. تحقیقات مذکور با همکاری ۱۲۵،۰۰۰ نفر از داوطلبان بین سنین ۱۲ تا ۱۸ سال انجام گردید. تحقیقی دیگر در مورد بیماری پارکینسون در دانشگاه هونولولو در هاوایی بر روی ۷۷۰،۰۰۰ نفر از جانبازان داوطلب در دوره ای طولانی انجام شد. محققان متوجه شدند که هرچه قهوه مصرفی داوطلبان بیشتر می شود نرخ بیماری آنان بیشتر کاهش می یابد.

حساسیت پوست به نور یکی از اولین نشانه های پلگرا و یا کمبود نیاسین می باشد. پوست خشن، ضخمت و خشک می گردد. سپس پوست دارای رنگدانه هایی به ویژه در قسمت هایی از بدن که مستعد داغ شدن، تعریق و یا قرار گرفتن در معرض خورشید هستند بوجود می آید. اولین مرحله این وضعیت قرمزی شدید و حساسیت در قسمت هایی که در معرض هستند می باشد، و به خاطر این نشانه ها بوده که واژه "گردن قرمز" در توصیف گردن روشن کارگران مزارع در قرون هجدهم و نوزدهم برای کمبود نیاسین بوجود آمد.

کنایه تعجب آور اینکه گفته می شود مصرف نیاسین باعث پوست قرمزی می گردد. بدین لحاظ بسیاری از مردم به هراس افتاده و از ادامه مصرف نیاسین خودداری می کنند. من اوقات بسیاری مصروف کرده ام تا مردم را قانع کنم که نیاسین بی خطر است. البته نیاسین بی خطر است و نه نیاسین ماید. نیاسین در پزشکی برای بیش از سی سال در عین بی خطری و فواید مورد استفاده قرار گرفته است.

تلفن تماس در تهران: ۴۴۳۲۸۸۵۱ RDID 129.P1 [www.reboundhealth.com](http://www.reboundhealth.com)  
[alisafarianca@gmail.com](mailto:alisafarianca@gmail.com) [info@reboundhealth.com](mailto:info@reboundhealth.com)

<http://www.reboundhealth.com/cms/articles/farsi-pages/>