

Spis TREŚCI

O autorach	15
Podziękowania	19
Przedmowa	21
Słowo wstępne	27
Dlaczego powinieneś przeczytać tę książkę?	29
Rozdział 1. Czym jest niacyna?	35
Niacyna, czyli... ..	37
Postacie niacyny i sposób, w jaki działają	37
A co z niacyną w żywności?	49
Rozdział 2. Początki terapii niacyną	51
Pelagra (niedobór witaminy B3) i schizofrenia (zależność od witaminy B3)	52
Jak doktor Hoffer zaangażował się w terapię niacyną	54
Rozdział 3. Jak działa niacyna i dlaczego powinniśmy przyjmować ją w większych ilościach	59
Dlaczego potrzebujemy więcej niacyny?	62

Rozwój płodu i przyszłe choroby	63
Żywnienie a indywidualna budowa genetyczna.	64
Żywnienie a choroby zakaźne	66
Suplementy a długowieczność	68
Hipoteza genetyczna wyjaśniająca fakt, iż tak wielu	
z nas potrzebuje witaminy B3	70
Ewolucyjne korzyści płynące z posiadania	
genów schizofrenii	74
Schizofrenia: obraz kliniczny	76
Ewolucja a zależność od niacyny	78
Niedobór a zależność	80
Przyczyny zależności	82
Niedobór i zależność c.d.: od pelagry	
po schizofrenię	90
Rozdział 4. Jak przyjmować niacynę?	95
Bierz wystarczająco dużo	95
Bierz wystarczająco często	96
Bierz wystarczająco długo	96
Skąd będę wiedział, że niacyna naprawdę mi pomaga?	97
Dowód subiektywny	97
Dowód obiektywny	98
Jak dużo to za dużo?	98
Tak zwana „bezpieczna górna granica”	99
Uderzenia gorąca, wypieki i rozszerzenie naczyń	
krwionośnych	100
Kilka słów o histaminie	104
Czynniki wpływające na rumieńce	
i uderzenia gorąca	106
Niacyna łagodzi wstrząs anafilaktyczny	109
Inne kliniczne zastosowania niacyny	110

Rumienić się czy nie? – oto jest pytanie. Rumieńce i uderzenia ciepła jako pomoc w dawkowaniu.	111
Rozdział 5. Bezpieczeństwo stosowania niacyny	117
Czy niacyna podnosi poziom cukru we krwi?	118
Badania nad niacyną i poziomem cukru we krwi.	118
Czy niacyna obniża ciśnienie krwi?	122
Badania nad związkiem między przyjmowaniem niacyny a ciśnieniem krwi	123
Toksykologia	124
Niacyna nie powoduje uszkodzenia wątroby	125
Czy niacyna wypacza testy na obecność substancji nielegalnych w organizmie?	133
Ciemnienie skóry	134
Co myśleć o pojawiających się w mediach negatywnych komentarzach na temat witamin?	136
Kilka słów na temat badań nad witaminami opisywanych na łamach prasy medycznej	140
Większość skutków ubocznych stosowania niacyny to skutki pozytywne	144
Czy to zbyt piękne, by było możliwe?	145
Rozdział 6. Pandemia niedoborów	147
Koncepcja pandemii niedoborów	148
Rola cukru, diety i, no cóż... zaparć	153
Witaminy z grupy B	162
Dostęp do informacji, a może cenzura?	164

Rozdział 7. Jak cofnąć rozwój zapalenia stawów przy pomocy niacynamidu. Pionierska praca doktora Williama Kaufmana.	167
Zapalenie stawów a niacynamid	168
Krótki opis poszczególnych rozdziałów książki <i>The Common form of Joint Dysfunction</i>	171
Rozdział 8. Problemy z nauką i zaburzenia behawioralne u dzieci	181
Witamina B3 a nadpobudliwość	182
Odżywianie, niacyna i dzieci	184
Odżywianie a dzieci z zaburzeniami umysłowymi.	189
Alkoholowy zespół płodowy	192
Żywienie a zachowanie	195
Rozdział 9. Choroby psychiczne	199
Żywienie i niacyna a zdrowie psychiczne	200
Fizjologiczna rola niacyny	203
Główne zaburzenia psychotyczne	212
Schizofrenia	213
Depresja	217
Delirium (majaczenie), w tym delirium tremens (majaczenie alkoholowe)	231
Dezorientacja po terapii elektrowstrząsami	232
Rozdział 10. Choroby układu krążenia	235
Od krwawiących dziąseł po chorobę wieńcową.	236
Badanie The Coronary Study	240
Badanie kontrolne Canner	243
Efekty łączenia niacyny z innymi lekami obniżającymi poziom cholesterolu.	247

Dlaczego niacyna obniża poziom cholesterolu?	250
Niacyna jako podstawa terapii ostrej choroby wieńcowej	253

Rozdział II. Inne schorzenia i dolegliwości, które można leczyć przy

pomocy niacyny	261
Starzenie się	262
Alergie	268
Alkoholizm i inne uzależnienia	270
Choroba Alzheimera	277
Zaburzenia lękowe	291
Rak	292
Zaćma	300
Cholera i biegunka	301
Detoksykacja	301
Pęcherzowe oddzielanie się naskórka (Epidermolysis Bullosa)	303
Zmęczenie	306
Choroba Hartnupów	310
Pląsawica Huntingtona	310
Migrenowy ból głowy	311
Stwardnienie rozsiane (SM)	312
Zapalenie nerek	315
Otyłość	318
Parkinsonizm	321
Pęcherzyca	325
Zespół stresu pourazowego	331
Choroba Raynauda	332
Choroby skórne	332
Neuralgia nerwu trójdzielnego	342
Choroby wirusowe	344
Wnioski	347

Dodatek	351
Wczesne zastosowania niacyny	352
Badania nad niacyną i cholesterolem	354
Przypisy	362
Literatura dodatkowa	393
Indeks	403